

【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2022/7/7 木曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

| A    |       |     |       |    |    |       |       |           |                               |         |         |
|------|-------|-----|-------|----|----|-------|-------|-----------|-------------------------------|---------|---------|
| Menu |       | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明    |       | Distance  | Time                          |         |         |
| W-PU |       |     |       |    |    |       |       |           |                               | 0:10:00 |         |
|      | S     | 50  | ×     | 6  | 1  | 0'55" | 2     | FR        |                               | 300     | 0:05:30 |
|      | S     | 100 | ×     | 3  | 1  | 1'40" | 2・3・4 | FR        | DES                           | 300     | 0:05:00 |
| 1)   | K     | 50  | ×     | 2  | 2  | 1'15" | 4     | FR        | 12サイドスカーリングキック                | 200     | 0:05:00 |
| 2)   | Drill | 50  | ×     | 2  | 2  | 1'15" | 2     | FR        | 片手前右/左by25 呼吸時に水中を見よう         | 200     | 0:05:00 |
| 3)   | S     | 50  | ×     | 3  | 2  | 0'55" | 2     | FR        | 呼吸時に水中を見よう                    | 300     | 0:05:30 |
|      |       |     |       | 1  | 1  | 0'00" |       |           | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ      |         | 0:00:00 |
| 1)   | S     | 100 | ×     | 2  | 4  | 1'40" | 2     | FR        |                               | 800     | 0:13:20 |
| 2)   | S     | 100 | ×     | 2  | 4  | 1'20" | 5     | FR        |                               | 800     | 0:10:40 |
|      |       |     |       | 1  | 3  | 0'00" |       |           | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ         |         | 0:00:00 |
|      | S     | 25  | ×     | 6  | 1  | 0'40" | 1     | CHO       | ゆっくり泳ごう                       | 150     | 0:04:00 |
|      | Drill | 25  | ×     | 6  | 1  | 0'40" | 3     | ロングドックパドル | パドル プルプイ                      | 150     | 0:04:00 |
| 1)   | P     | 50  | ×     | 3  | 1  | 1'00" | 2・4・6 | FR        | パドル DES                       | 150     | 0:03:00 |
| 2)   | P     | 50  | ×     | 6  | 1  | 0'45" | 6     | FR        | パドル スピードを維持しよう                | 300     | 0:04:30 |
|      |       |     |       | 1  | 1  | 0'30" |       |           | 1)→2)レスト30"                   |         | 0:00:30 |
|      | S     | 25  | ×     | 12 | 1  | 0'30" | 2・6   | FR        | 1~4→1/3呼吸 4~8→顔上げ横呼吸→H 9~12→E | 300     | 0:06:00 |
| DW   |       |     |       |    |    |       |       |           |                               |         | 0:05:00 |
|      | Total |     |       |    |    |       |       |           |                               | 3950    | 1:27:00 |

【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2022/7/7 木曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

| B     |       |     |     |       |    |        |       |           |                               |          |         |
|-------|-------|-----|-----|-------|----|--------|-------|-----------|-------------------------------|----------|---------|
| Menu  |       |     | Set | Cycle | 強度 | 種目     | 説明    |           |                               | Distance | Time    |
| W-PU  |       |     |     |       |    |        |       |           |                               |          | 0:10:00 |
|       | S     | 50  | ×   | 6     | 1  | 0' 55" | 2     | FR        |                               | 300      | 0:05:30 |
|       | S     | 100 | ×   | 3     | 1  | 1' 40" | 2・3・4 | FR        | DES                           | 300      | 0:05:00 |
| 1)    | K     | 50  | ×   | 2     | 2  | 1' 15" | 4     | FR        | 12サイドスカーリングキック                | 200      | 0:05:00 |
| 2)    | Drill | 50  | ×   | 2     | 2  | 1' 15" | 2     | FR        | 片手前右/左by25 呼吸時に水中を見よう         | 200      | 0:05:00 |
| 3)    | S     | 50  | ×   | 3     | 2  | 0' 55" | 2     | FR        | 呼吸時に水中を見よう                    | 300      | 0:05:30 |
|       |       |     |     | 1     | 1  | 0' 00" |       |           | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ      |          | 0:00:00 |
| 1)    | S     | 100 | ×   | 2     | 3  | 1' 45" | 2     | FR        |                               | 600      | 0:10:30 |
| 2)    | S     | 100 | ×   | 3     | 3  | 1' 25" | 5     | FR        |                               | 900      | 0:12:45 |
|       |       |     |     | 1     | 2  | 0' 00" |       |           | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ         |          | 0:00:00 |
|       | S     | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 45" | 1     | CHO       | ゆっくり泳ごう                       | 150      | 0:04:30 |
|       | Drill | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 40" | 3     | ロングドックパドル | パドル フルブイ                      | 150      | 0:04:00 |
| 1)    | P     | 50  | ×   | 3     | 1  | 1' 00" | 2・4・6 | FR        | パドル DES                       | 150      | 0:03:00 |
| 2)    | P     | 50  | ×   | 6     | 1  | 0' 45" | 6     | FR        | パドル スピードを維持しよう                | 300      | 0:04:30 |
|       |       |     |     | 1     | 1  | 0' 30" |       |           | 1)→2)レスト30"                   |          | 0:00:30 |
|       | S     | 25  | ×   | 12    | 1  | 0' 30" | 2・6   | FR        | 1~4→1/3呼吸 4~8→顔上げ横呼吸→H 9~12→E | 300      | 0:06:00 |
| DW    |       |     |     |       |    |        |       |           |                               |          | 0:05:00 |
| Total |       |     |     |       |    |        |       |           |                               | 3850     | 1:26:45 |

【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2022/7/7 木曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 5

| C    |       |     |     |       |    |       |       |           |                               |      |         |
|------|-------|-----|-----|-------|----|-------|-------|-----------|-------------------------------|------|---------|
| Menu |       |     | Set | Cycle | 強度 | 種目    |       | 説明        | Distance                      | Time |         |
| W-PU | S     | 50  | ×   | 6     | 1  | 1'00" | 2     | FR        |                               | 300  | 0:10:00 |
|      | S     | 100 | ×   | 3     | 1  | 1'50" | 2・3・4 | FR        | DES                           | 300  | 0:05:30 |
| 1)   | K     | 50  | ×   | 2     | 2  | 1'15" | 4     | FR        | 12サイドスカーリングキック                | 200  | 0:05:00 |
| 2)   | Drill | 50  | ×   | 2     | 2  | 1'15" | 2     | FR        | 片手前右/左by25 呼吸時に水中を見よう         | 200  | 0:05:00 |
| 3)   | S     | 50  | ×   | 3     | 2  | 1'00" | 2     | FR        | 呼吸時に水中を見よう                    | 300  | 0:06:00 |
|      |       |     |     | 1     | 1  | 0'00" |       |           | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ      |      | 0:00:00 |
| 1)   | S     | 100 | ×   | 2     | 3  | 1'55" | 2     | FR        |                               | 600  | 0:11:30 |
| 2)   | S     | 100 | ×   | 2     | 3  | 1'35" | 5     | FR        |                               | 600  | 0:09:30 |
|      |       |     |     | 1     | 2  | 0'00" |       |           | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ         |      | 0:00:00 |
|      | S     | 25  | ×   | 6     | 1  | 0'45" | 1     | CHO       | ゆっくり泳ごう                       | 150  | 0:04:30 |
|      | Drill | 25  | ×   | 6     | 1  | 0'40" | 3     | ロングトックパドル | パドル プルプイ                      | 150  | 0:04:00 |
| 1)   | P     | 50  | ×   | 3     | 1  | 1'00" | 2・4・6 | FR        | パドル DES                       | 150  | 0:03:00 |
| 2)   | P     | 50  | ×   | 6     | 1  | 0'50" | 6     | FR        | パドル スピードを維持しよう                | 300  | 0:05:00 |
|      |       |     |     | 1     | 1  | 0'30" |       |           | 1)→2)レスト30"                   |      | 0:00:30 |
|      | S     | 25  | ×   | 12    | 1  | 0'30" | 2・6   | FR        | 1~4→1/3呼吸 4~8→顔上げ横呼吸→H 9~12→E | 300  | 0:06:00 |
| DW   |       |     |     |       |    |       |       |           |                               |      | 0:05:00 |
|      | Total |     |     |       |    |       |       |           |                               | 3550 | 1:26:30 |

【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 5

| D    |       |         |       |        |       |           |                               |      |  |         |
|------|-------|---------|-------|--------|-------|-----------|-------------------------------|------|--|---------|
| Menu |       | Set     | Cycle | 強度     | 種目    | 説明        | Distance                      | Time |  |         |
| W-PU |       |         |       |        |       |           |                               |      |  | 0:10:00 |
|      | S     | 50 × 6  | 1     | 1' 00" | 2     | FR        |                               | 300  |  | 0:06:00 |
|      | S     | 100 × 3 | 1     | 1' 50" | 2・3・4 | FR        | DES                           | 300  |  | 0:05:30 |
| 1)   | K     | 50 × 2  | 2     | 1' 15" | 4     | FR        | 12サイドスカーリングキック                | 200  |  | 0:05:00 |
| 2)   | Drill | 50 × 2  | 2     | 1' 15" | 2     | FR        | 片手前右/左by25 呼吸時に水中を見よう         | 200  |  | 0:05:00 |
| 3)   | S     | 50 × 3  | 2     | 1' 00" | 2     | FR        | 呼吸時に水中を見よう                    | 300  |  | 0:06:00 |
|      |       |         | 1     | 0' 00" |       |           | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ      |      |  | 0:00:00 |
| 1)   | S     | 100 × 2 | 3     | 2' 00" | 2     | FR        |                               | 600  |  | 0:12:00 |
| 2)   | S     | 100 × 2 | 3     | 1' 40" | 5     | FR        |                               | 600  |  | 0:10:00 |
|      |       |         | 1     | 0' 00" |       |           | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ         |      |  | 0:00:00 |
|      | S     | 25 × 6  | 1     | 0' 45" | 1     | CHO       | ゆっくり泳ごう                       | 150  |  | 0:04:30 |
|      | Drill | 25 × 6  | 1     | 0' 40" | 3     | ロングドックパドル | パドル フルブイ                      | 150  |  | 0:04:00 |
| 1)   | P     | 50 × 3  | 1     | 1' 00" | 2・4・6 | FR        | パドル DES                       | 150  |  | 0:03:00 |
| 2)   | P     | 50 × 6  | 1     | 0' 55" | 6     | FR        | パドル スピードを維持しよう                | 300  |  | 0:05:30 |
|      |       |         | 1     | 0' 30" |       |           | 1)→2)レスト30"                   |      |  | 0:00:30 |
|      | S     | 25 × 10 | 1     | 0' 30" | 2・6   | FR        | 1~4→1/3呼吸 4~6→顔上げ横呼吸→H 7~10→E | 250  |  | 0:05:00 |
| DW   |       |         |       |        |       |           |                               |      |  | 0:05:00 |
|      | Total |         |       |        |       |           |                               | 3500 |  | 1:27:00 |



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2022/7/7 木曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

| E     |       |     |     |       |    |       |       |           |                               |  |          |         |
|-------|-------|-----|-----|-------|----|-------|-------|-----------|-------------------------------|--|----------|---------|
| Menu  |       |     | Set | Cycle | 強度 | 種目    | 説明    |           |                               |  | Distance | Time    |
| W-PU  |       |     |     |       |    |       |       |           |                               |  |          | 0:10:00 |
|       | S     | 50  | ×   | 6     | 1  | 1'00" | 2     | FR        |                               |  | 300      | 0:06:00 |
|       | S     | 100 | ×   | 3     | 1  | 2'00" | 2・3・4 | FR        | DES                           |  | 300      | 0:06:00 |
| 1)    | K     | 50  | ×   | 2     | 2  | 1'15" | 4     | FR        | 12サイトスカーリングキック                |  | 200      | 0:05:00 |
| 2)    | Drill | 50  | ×   | 2     | 2  | 1'15" | 2     | FR        | 片手前右/左by25 呼吸時に水中を見よう         |  | 200      | 0:05:00 |
| 3)    | S     | 50  | ×   | 2     | 2  | 1'00" | 2     | FR        | 呼吸時に水中を見よう                    |  | 200      | 0:04:00 |
|       |       |     |     | 1     | 1  | 0'00" |       |           | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ      |  |          | 0:00:00 |
| 1)    | S     | 100 | ×   | 2     | 3  | 2'05" | 2     | FR        |                               |  | 600      | 0:12:30 |
| 2)    | S     | 100 | ×   | 2     | 3  | 1'45" | 5     | FR        |                               |  | 600      | 0:10:30 |
|       |       |     |     | 1     | 2  | 0'00" |       |           | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ         |  |          | 0:00:00 |
|       | S     | 25  | ×   | 6     | 1  | 0'45" | 1     | CHO       | ゆっくり泳ごう                       |  | 150      | 0:04:30 |
|       | Drill | 25  | ×   | 6     | 1  | 0'45" | 3     | ロングトックパドル | パドル プルプイ                      |  | 150      | 0:04:30 |
| 1)    | P     | 50  | ×   | 3     | 1  | 1'00" | 2・4・6 | FR        | パドル DES                       |  | 150      | 0:03:00 |
| 2)    | P     | 50  | ×   | 6     | 1  | 0'55" | 6     | FR        | パドル スピート維持しよう                 |  | 300      | 0:05:30 |
|       |       |     |     | 1     | 1  | 0'30" |       |           | 1)→2)レスト30"                   |  |          | 0:00:30 |
|       | S     | 25  | ×   | 10    | 1  | 0'30" | 2・6   | FR        | 1~4→1/3呼吸 4~6→顔上げ横呼吸→H 7~10→E |  | 250      | 0:05:00 |
| DW    |       |     |     |       |    |       |       |           |                               |  |          | 0:05:00 |
| Total |       |     |     |       |    |       |       |           |                               |  | 3400     | 1:27:00 |

| F     |       |     |       |    |        |       |           |                               |  |          |         |
|-------|-------|-----|-------|----|--------|-------|-----------|-------------------------------|--|----------|---------|
| Menu  |       | Set | Cycle | 強度 | 種目     | 説明    |           |                               |  | Distance | Time    |
| W-PU  |       |     |       |    |        |       |           |                               |  |          | 0:10:00 |
|       | S     | 50  | × 6   | 1  | 1' 10" | 2     | FR        |                               |  | 300      | 0:07:00 |
|       | S     | 100 | × 3   | 1  | 2' 10" | 2・3・4 | FR        | DES                           |  | 300      | 0:06:30 |
| 1)    | K     | 50  | × 2   | 2  | 1' 30" | 4     | FR        | 12サイトスカーリングキック                |  | 200      | 0:06:00 |
| 2)    | Drill | 50  | × 2   | 2  | 1' 30" | 2     | FR        | 片手前右/左by25 呼吸時に水中を見よう         |  | 200      | 0:06:00 |
| 3)    | S     | 50  | × 2   | 2  | 1' 10" | 2     | FR        | 呼吸時に水中を見よう                    |  | 200      | 0:04:40 |
|       |       |     |       | 1  | 0' 00" |       |           | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ      |  |          | 0:00:00 |
| 1)    | S     | 100 | × 2   | 2  | 2' 15" | 2     | FR        |                               |  | 400      | 0:09:00 |
| 2)    | S     | 100 | × 2   | 2  | 1' 55" | 5     | FR        |                               |  | 400      | 0:07:40 |
|       |       |     |       | 1  | 0' 00" |       |           | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ         |  |          | 0:00:00 |
|       | S     | 25  | × 6   | 1  | 0' 45" | 1     | CHO       | ゆっくり泳ごう                       |  | 150      | 0:04:30 |
|       | Drill | 25  | × 6   | 1  | 0' 45" | 3     | ロングドックパドル | パドル プルブイ                      |  | 150      | 0:04:30 |
| 1)    | P     | 50  | × 3   | 1  | 1' 10" | 2・4・6 | FR        | パドル DES                       |  | 150      | 0:03:30 |
| 2)    | P     | 50  | × 6   | 1  | 1' 00" | 6     | FR        | パドル スピードを維持しよう                |  | 300      | 0:06:00 |
|       |       |     |       | 1  | 0' 30" |       |           | 1)→2)レスト30"                   |  |          | 0:00:30 |
|       | S     | 25  | × 10  | 1  | 0' 35" | 2・6   | FR        | 1~4→1/3呼吸 4~6→顔上げ横呼吸→H 7~10→E |  | 250      | 0:05:50 |
| DW    |       |     |       |    |        |       |           |                               |  |          | 0:05:00 |
| Total |       |     |       |    |        |       |           |                               |  | 3000     | 1:26:40 |