

【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2022/11/10 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 7

| 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 | 200 | × | 1 | 1 | 3' 30" | 2~4 | FR | ビルトアップ | | | | 200 | 0:03:30 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | スカーリング | プルブイ | 様々な位置で | キャッチ～フィニッシュ | | 150 | 0:05:00 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 2 | ロングドックパドル | キックを打つ | | フィニッシュの時に呼吸 | | 150 | 0:04:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手ドックパドル片手ストローク | 右/左by25 | ストローク側で呼吸 | | 150 | 0:04:00 |
| 1) | S | 100 | × | 6 | 1 | 1' 35" | 3 | FR | 呼吸のタイミングを合わせよう 1/3呼吸 | | | 600 | 0:09:30 |
| 2) | S | 100 | × | 5 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | | | | 500 | 0:07:30 |
| 3) | S | 100 | × | 4 | 1 | 1' 25" | 4 | FR | | | | 400 | 0:05:40 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)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 | |
| 1) | P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 35" | 6 | FR | パドル | 奇数→顔上げ | 偶数→12ストローク以内 | 150 | 0:03:30 |
| 2) | P | 25 | × | 12 | 1 | 0' 40" | 7 | FR | パドル | H | | 300 | 0:08:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | | | | 0:00:00 |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | 12サイトスカーリングキック | キャッチポイントでスカーリング | | 150 | 0:04:00 | |
| K/S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | K/Sby25 | K→6サイト→呼吸のタイミングを合わせよう S→1/3呼吸 | | 300 | 0:06:00 | |
| DW | | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | | 3500 | 1:25:40 |



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2022/11/10 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 7

| 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 | 200 | × | 1 | 1 | 3'30" | 2~4 | FR | ビルトアップ | | | 200 | 0:03:30 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0'50" | 3 | スカーリング | プルプイ 様々な位置で | キャッチ〜フィニッシュ | | 150 | 0:05:00 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 2 | ロングドックパドル | キックを打つ | フィニッシュの時に呼吸 | | 150 | 0:04:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 2 | FR | 片手ドックパドル片手ストローク | 右/左by25 ストローク側で呼吸 | | 150 | 0:04:00 |
| 1) | S | 100 | × | 6 | 1 | 1'40" | 3 | FR | 呼吸のタイミングを合わせよう 1/3呼吸 | | | 600 | 0:10:00 |
| 2) | S | 100 | × | 5 | 1 | 1'35" | 4 | FR | | | | 500 | 0:07:55 |
| 3) | S | 100 | × | 4 | 1 | 1'30" | 4 | FR | | | | 400 | 0:06:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0'00" | | | 1)→2)→3)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 |
| 1) | P | 25 | × | 6 | 1 | 0'35" | 6 | FR | パドル 奇数→顔上げ | 偶数→12ストローク以内 | | 150 | 0:03:30 |
| 2) | P | 25 | × | 12 | 1 | 0'40" | 7 | FR | パドル H | | | 300 | 0:08:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0'00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | | | | 0:00:00 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 3 | FR | 12サイトスカーリングキック | キャッチポイントでスカーリング | | 150 | 0:04:00 |
| | K/S | 50 | × | 5 | 1 | 1'00" | 3 | FR | K/Sby25 | K→6サイト→呼吸のタイミングを合わせよう | S→1/3呼吸 | 250 | 0:05:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | | | 3450 | 1:25:55 |



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2022/11/10 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 7

| C | | | | | | | | | | |
|-------|-----------|-----|--------|-----|-----------|---------------------------------------|----------|---------|--|---------|
| 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 | 200 × 1 | 1 | 4' 00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:04:00 | | |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | 3 | スカーリング | プルブイ 様々な位置で キャッチ～フィニッシュ | 150 | 0:05:00 | | |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | 2 | ロングトックパドル | キックを打つ フィニッシュの時に呼吸 | 150 | 0:04:30 | | |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸 | 150 | 0:04:00 | | |
| 1) | S 100 × 6 | 1 | 1' 50" | 3 | FR | 呼吸のタイミングを合わせよう 1/3呼吸 | 600 | 0:11:00 | | |
| 2) | S 100 × 4 | 1 | 1' 45" | 4 | FR | | 400 | 0:07:00 | | |
| 3) | S 100 × 2 | 1 | 1' 40" | 4 | FR | | 200 | 0:03:20 | | |
| | | 1 2 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)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 | | |
| 1) | P 25 × 6 | 1 | 0' 40" | 6 | FR | パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内 | 150 | 0:04:00 | | |
| 2) | P 25 × 12 | 1 | 0' 45" | 7 | FR | パドル H | 300 | 0:09:00 | | |
| | | 1 2 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 | | |
| K | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | 12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング | 150 | 0:04:00 | | |
| K/S | 50 × 4 | 1 | 1' 05" | 3 | FR | K/Sby25 K→6サイト→呼吸のタイミングを合わせよう S→1/3呼吸 | 200 | 0:04:20 | | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3100 | 1:25:40 | | |

【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2022/11/10 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 7

| 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 | 200 | × | 1 | 1 | 4'00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | | 200 | 0:04:00 | |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0'50" | 3 | スカーリング | プルブイ 様々な位置で | キャッチ〜フィニッシュ | 150 | 0:05:00 | |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 2 | ロングドックパドル | キックを打つ | フィニッシュの時に呼吸 | 150 | 0:04:30 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 2 | FR | 片手ドックパドル片手ストローク | 右/左by25 ストローク側で呼吸 | 150 | 0:04:00 | |
| 1) | S | 100 | × | 6 | 1 | 1'55" | 3 | FR | 呼吸のタイミングを合わせよう | 1/3呼吸 | 600 | 0:11:30 |
| 2) | S | 100 | × | 4 | 1 | 1'50" | 4 | FR | | | 400 | 0:07:20 |
| 3) | S | 100 | × | 2 | 1 | 1'45" | 4 | FR | | | 200 | 0:03:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0'00" | | | 1)→2)→3)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 | |
| 1) | P | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 6 | FR | パドル 奇数→顔上げ | 偶数→12ストローク以内 | 150 | 0:04:00 |
| 2) | P | 25 | × | 12 | 1 | 0'45" | 7 | FR | パドル H | | 300 | 0:09:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0'00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | | | 0:00:00 |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 3 | FR | 12サイトスカーリングキック | キャッチポイントでスカーリング | 150 | 0:04:00 | |
| K/S | 50 | × | 4 | 1 | 1'05" | 3 | FR | K/Sby25 | K→6サイト→呼吸のタイミングを合わせよう | S→1/3呼吸 | 200 | 0:04:20 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3100 | 1:26:40 | |

【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2022/11/10 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 7

| 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 | 200 | × | 1 | 1 | 4'00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:04:00 | |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0'50" | 3 | スカーリング | プルブイ 様々な位置で キャッチ～フィニッシュ | 150 | 0:05:00 | |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 2 | ロングドックパドル | キックを打つ フィニッシュの時に呼吸 | 150 | 0:04:30 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 2 | FR | 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸 | 150 | 0:04:00 | |
| 1) | S | 100 | × | 6 | 1 | 2'00" | 3 | FR | 呼吸のタイミングを合わせよう 1/3呼吸 | 600 | 0:12:00 |
| 2) | S | 100 | × | 4 | 1 | 1'55" | 4 | FR | | 400 | 0:07:40 |
| 3) | S | 100 | × | 2 | 1 | 1'50" | 4 | FR | | 200 | 0:03:40 |
| | | | | 1 | 2 | 0'00" | | | 1)→2)→3)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 | |
| 1) | P | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 6 | FR | パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内 | 150 | 0:04:00 |
| 2) | P | 25 | × | 12 | 1 | 0'45" | 7 | FR | パドル H | 300 | 0:09:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0'00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 |
| K | 50 | × | 2 | 1 | 1'20" | 3 | FR | 12サイドスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング | 100 | 0:02:40 | |
| K/S | 50 | × | 4 | 1 | 1'10" | 3 | FR | K/Sby25 K→6サイド→呼吸のタイミングを合わせよう S→1/3呼吸 | 200 | 0:04:40 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3050 | 1:26:40 | |



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2022/11/10 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 7

| 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 | 200 × 1 | 1 | 4' 30" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:04:30 | |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | 3 | スカーリング | プルブイ 様々な位置で キャッチ〜フィニッシュ | 150 | 0:05:00 | |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | 2 | ロングトックパドル | キックを打つ フィニッシュの時に呼吸 | 150 | 0:04:30 | |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸 | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | S 100 × 4 | 1 | 2' 10" | 3 | FR | 呼吸のタイミングを合わせよう 1/3呼吸 | 400 | 0:08:40 | |
| 2) | S 100 × 3 | 1 | 2' 05" | 4 | FR | | 300 | 0:06:15 | |
| 3) | S 100 × 2 | 1 | 2' 00" | 4 | FR | | 200 | 0:04:00 | |
| | | 1 2 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)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 | |
| 1) | P 25 × 6 | 1 | 0' 45" | 6 | FR | パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内 パドル H 1)→2)→3)レストナシ | 150 | 0:04:30 | |
| 2) | P 25 × 12 | 1 | 0' 45" | 7 | FR | | 300 | 0:09:00 | |
| | | 1 2 | 0' 00" | | | | | 0:00:00 | |
| K | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング | 150 | 0:04:30 | |
| K/S | 50 × 4 | 1 | 1' 15" | 3 | FR | K/Sby25 K→6サイト→呼吸のタイミングを合わせよう S→1/3呼吸 | 200 | 0:05:00 | |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | 2800 | 1:26:55 | |