

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

3/4 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

| A | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-------|--------|--------|--------|--------------|---------------|---------------|------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | Dis | Time |
| W-PU | | | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | | | | 300 | 0:05:30 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | スカーリング | 3スカル→両手ストローク | 繰り返し | キックを打つ | 150 | 0:04:00 |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 40" | 2・3・4 | FR | DES | | | 300 | 0:05:00 |
| K | 50 | × | 4 | 1 | 1' 15" | 3 | FR | 3ストローク3"ストップ | | | 200 | 0:05:00 |
| 1) | P | 50 | × | 3 | 1 | 0' 40" | 5 | FR | パドル | | 150 | 0:02:00 |
| 2) | P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 2・4・6 | FR | パドル DPS3本ずつ | | 150 | 0:03:00 |
| 3) | P | 100 | × | 3 | 1 | 1' 25" | 5 | FR | パドル | | 300 | 0:04:15 |
| 4) | P | 100 | × | 2 | 1 | 1' 40" | 3 | FR | 1/3呼吸 | パドルナシ | 200 | 0:03:20 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)~4)セットレストナシ | | | 0:00:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO | | | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | S | 50 | × | 3 | 2 | 0' 40" | 5 | FR | | | 300 | 0:04:00 |
| 2) | S | 25 | × | 6 | 2 | 0' 35" | 2 | FR | E | | 300 | 0:07:00 |
| 3) | S | 100 | × | 5 | 2 | 1' 25" | 5 | FR | | | 1000 | 0:14:10 |
| 4) | S | 200 | × | 1 | 2 | 4' 00" | 2 | FR | E | | 400 | 0:08:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)~4)セットレストナシ | 4)→1)セットレストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 3900 | 1:24:45 |



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

3/4 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

| B | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-------|--------|--------|--------|--------------|---------------|---------------|------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | Dis | Time |
| W-PU | | | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | | | | 300 | 0:05:30 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | スカーリング | 3スカル→両手ストローク | 繰り返し | キックを打つ | 150 | 0:04:00 |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 40" | 2・3・4 | FR | DES | | | 300 | 0:05:00 |
| K | 50 | × | 4 | 1 | 1' 15" | 3 | FR | 3ストローク3"ストップ | | | 200 | 0:05:00 |
| 1) | P | 50 | × | 3 | 1 | 0' 45" | 5 | FR | パドル | | 150 | 0:02:15 |
| 2) | P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 2・4・6 | FR | パドル DPS3本ずつ | | 150 | 0:03:00 |
| 3) | P | 100 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 5 | FR | パドル | | 300 | 0:04:30 |
| 4) | P | 100 | × | 2 | 1 | 1' 45" | 3 | FR | 1/3呼吸 | パドルナシ | 200 | 0:03:30 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)~4)セットレストナシ | | | 0:00:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO | | | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | S | 50 | × | 4 | 2 | 0' 45" | 5 | FR | | | 400 | 0:06:00 |
| 2) | S | 25 | × | 6 | 2 | 0' 35" | 2 | FR | E | | 300 | 0:07:00 |
| 3) | S | 100 | × | 4 | 2 | 1' 30" | 5 | FR | | | 800 | 0:12:00 |
| 4) | S | 200 | × | 1 | 2 | 4' 00" | 2 | FR | E | | 400 | 0:08:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)~4)セットレストナシ | 4)→1)セットレストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 3800 | 1:25:15 |

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

3/4 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

| D | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-------|-------|-------|--------|--------------|---------------|---------------|------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | Dis | Time |
| W-PU | | | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| S | 50 | × | 6 | 1 | 1'00" | 2 | FR | | | | 300 | 0:06:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 2 | スカーリング | 3スカル→両手ストローク | 繰り返し | キックを打つ | 150 | 0:04:00 |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 1'50" | 2・3・4 | FR | DES | | | 300 | 0:05:30 |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 3 | FR | 3ストローク3"ストップ | | | 150 | 0:04:00 |
| 1) | P | 50 | × | 3 | 1 | 0'50" | 5 | FR | パドル | | 150 | 0:02:30 |
| 2) | P | 25 | × | 6 | 1 | 0'35" | 2・4・6 | FR | パドル DPS3本ずつ | | 150 | 0:03:30 |
| 3) | P | 100 | × | 3 | 1 | 1'40" | 5 | FR | パドル | | 300 | 0:05:00 |
| 4) | P | 100 | × | 2 | 1 | 1'50" | 3 | FR | 1/3呼吸 | パドルナシ | 200 | 0:03:40 |
| | | | | 1 | 1 | 0'00" | | | 1)~4)セットレストナシ | | | 0:00:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 1 | CHO | | | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | S | 50 | × | 3 | 2 | 0'50" | 5 | FR | | | 300 | 0:05:00 |
| 2) | S | 25 | × | 6 | 2 | 0'35" | 2 | FR | E | | 300 | 0:07:00 |
| 3) | S | 100 | × | 3 | 2 | 1'45" | 5 | FR | | | 600 | 0:10:30 |
| 4) | S | 200 | × | 1 | 2 | 4'30" | 2 | FR | E | | 400 | 0:09:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0'00" | | | 1)~4)セットレストナシ | 4)→1)セットレストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 3450 | 1:25:10 |



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

3/4 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

| E | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-------|-------|-------|--------|--------------|---------------|---------------|------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | Dis | Time |
| W-PU | | | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| S | 50 | × | 6 | 1 | 1'00" | 2 | FR | | | | 300 | 0:06:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 2 | スカーリング | 3スカル→両手ストローク | 繰り返し | キックを打つ | 150 | 0:04:00 |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 2'00" | 2・3・4 | FR | DES | | | 300 | 0:06:00 |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 3 | FR | 3ストローク3"ストップ | | | 150 | 0:04:00 |
| 1) | P | 50 | × | 3 | 1 | 0'55" | 5 | FR | パドル | | 150 | 0:02:45 |
| 2) | P | 25 | × | 6 | 1 | 0'35" | 2・4・6 | FR | パドル | DPS3本ずつ | 150 | 0:03:30 |
| 3) | P | 100 | × | 3 | 1 | 1'45" | 5 | FR | パドル | | 300 | 0:05:15 |
| 4) | P | 100 | × | 2 | 1 | 1'55" | 3 | FR | 1/3呼吸 | パドルナシ | 200 | 0:03:50 |
| | | | | 1 | 1 | 0'00" | | | 1)~4)セットレストナシ | | | 0:00:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 1 | CHO | | | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | S | 50 | × | 2 | 2 | 0'50" | 5 | FR | | | 200 | 0:03:20 |
| 2) | S | 25 | × | 6 | 2 | 0'35" | 2 | FR | E | | 300 | 0:07:00 |
| 3) | S | 100 | × | 3 | 2 | 1'50" | 5 | FR | | | 600 | 0:11:00 |
| 4) | S | 200 | × | 1 | 2 | 4'30" | 2 | FR | E | | 400 | 0:09:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0'00" | | | 1)~4)セットレストナシ | 4)→1)セットレストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 3350 | 1:25:10 |



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

3/4 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

| F | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-------|--------|--------|--------|--------------|---------------|---------------|------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | Dis | Time |
| W-PU | | | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | | | | 300 | 0:07:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | スカーリング | 3スカル→両手ストローク | 繰り返し | キックを打つ | 150 | 0:04:00 |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 2' 10" | 2・3・4 | FR | DES | | | 300 | 0:06:30 |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 3ストローク3"ストップ | | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | P | 50 | × | 3 | 1 | 1' 00" | 5 | FR | パドル | | 150 | 0:03:00 |
| 2) | P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 35" | 2・4・6 | FR | パドル DPS3本ずつ | | 150 | 0:03:30 |
| 3) | P | 100 | × | 2 | 1 | 1' 55" | 5 | FR | パドル | | 200 | 0:03:50 |
| 4) | P | 100 | × | 3 | 1 | 2' 05" | 3 | FR | 1/3呼吸 | パドルナシ | 300 | 0:06:15 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)~4)セットレストナシ | | | 0:00:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO | | | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | S | 50 | × | 2 | 2 | 0' 55" | 5 | FR | | | 200 | 0:03:40 |
| 2) | S | 25 | × | 6 | 2 | 0' 35" | 2 | FR | E | | 300 | 0:07:00 |
| 3) | S | 100 | × | 2 | 2 | 1' 55" | 5 | FR | | | 400 | 0:07:40 |
| 4) | S | 200 | × | 1 | 2 | 4' 30" | 2 | FR | E | | 400 | 0:09:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)~4)セットレストナシ | 4)→1)セットレストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 3150 | 1:25:25 |