

【テーマ】  
 強化期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

4/2 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 7

| B     |     |     |     |       |        |        |        |              |                       | Dis  | Time    |
|-------|-----|-----|-----|-------|--------|--------|--------|--------------|-----------------------|------|---------|
| Menu  |     |     | Set | Cycle | 強度     | 種目     | 説明     |              |                       |      |         |
| 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  | ×   | 3   | 1     | 1' 20" | 4      | FR     | 板ヘッドダウン      | ドロイン                  | 150  | 0:04:00 |
| Drill | 50  | ×   | 3   | 1     | 1' 20" | 2      | FR     | キャッチアップ      | ドロイン                  | 150  | 0:04:00 |
| 1)    | S   | 100 | ×   | 3     | 2      | 2' 00" | 2・4・6  | FR           | DES                   | 600  | 0:12:00 |
| 2)    | S   | 50  | ×   | 2     | 2      | 1' 15" | 7      | FR           | H がんばろー！！             | 200  | 0:05:00 |
|       |     |     |     | 1     | 1      | 1' 00" |        |              | 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' |      | 0:01:00 |
| 1)    | S   | 25  | ×   | 4     | 1      | 0' 40" | 1      | FR           | 1/1呼吸 柔らかく            | 100  | 0:02:40 |
| 2)    | S   | 25  | ×   | 4     | 1      | 0' 40" | 1      | CHO          | ゆっくり泳ごう               | 100  | 0:02:40 |
|       |     |     |     | 1     | 1      | 0' 00" |        |              | 1)→2)レストナシ            |      | 0:00:00 |
| P     | 25  | ×   | 6   | 1     | 0' 35" | 2      | FR     | プルブイは脛で挟む    | パドルの先端を掴む             | 150  | 0:03:30 |
| 1)    | P   | 50  | ×   | 16    | 1      | 0' 45" | 5      | FR           | パドル                   | 800  | 0:12:00 |
| 2)    | P   | 100 | ×   | 6     | 1      | 1' 35" | 4      | FR           | パドルナシ                 | 600  | 0:09:30 |
|       |     |     |     | 1     | 1      | 0' 30" |        |              | 1)→2)レスト30"           |      | 0:00:30 |
| DW    |     |     |     |       |        |        |        |              |                       |      | 0:05:00 |
| Total |     |     |     |       |        |        |        |              |                       | 3600 | 1:26:20 |

【テーマ】  
 強化期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

4/2 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 7

| C     |     |     |     |       |        |        |        |              |                       |      |         |
|-------|-----|-----|-----|-------|--------|--------|--------|--------------|-----------------------|------|---------|
| 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" | 4      | FR     | 板ヘッドダウン      | ドロイン                  | 150  | 0:04:00 |
| Drill | 50  | ×   | 3   | 1     | 1' 20" | 2      | FR     | キャッチアップ      | ドロイン                  | 150  | 0:04:00 |
| 1)    | S   | 100 | ×   | 3     | 2      | 2' 00" | 2・4・6  | FR           | DES                   | 600  | 0:12:00 |
| 2)    | S   | 50  | ×   | 2     | 2      | 1' 15" | 7      | FR           | H がんばろー！！             | 200  | 0:05:00 |
|       |     |     |     | 1     | 1      | 1' 00" |        |              | 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' |      | 0:01:00 |
| 1)    | S   | 25  | ×   | 4     | 1      | 0' 40" | 1      | FR           | 1/1呼吸 柔らかく            | 100  | 0:02:40 |
| 2)    | S   | 25  | ×   | 4     | 1      | 0' 40" | 1      | CHO          | ゆっくり泳ごう               | 100  | 0:02:40 |
|       |     |     |     | 1     | 1      | 0' 00" |        |              | 1)→2)レストナシ            |      | 0:00:00 |
| P     | 25  | ×   | 6   | 1     | 0' 35" | 2      | FR     | プルブイは脛で挟む    | パドルの先端を掴む             | 150  | 0:03:30 |
| 1)    | P   | 50  | ×   | 12    | 1      | 0' 50" | 5      | FR           | パドル                   | 600  | 0:10:00 |
| 2)    | P   | 100 | ×   | 6     | 1      | 1' 45" | 4      | FR           | パドルナシ                 | 600  | 0:10:30 |
|       |     |     |     | 1     | 1      | 0' 30" |        |              | 1)→2)レスト30"           |      | 0:00:30 |
| DW    |     |     |     |       |        |        |        |              |                       |      | 0:05:00 |
| Total |     |     |     |       |        |        |        |              |                       | 3400 | 1:26:20 |

【テーマ】  
強化期A  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

4/2 日曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
7

| D     |     |     |     |       |       |       |        |              |                       | Dis    | Time    |         |
|-------|-----|-----|-----|-------|-------|-------|--------|--------------|-----------------------|--------|---------|---------|
| 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" | 4     | FR     | 板ヘッドダウン      | ドロイン                  | 150    | 0:04:00 |         |
| Drill | 50  | ×   | 2   | 1     | 1'30" | 2     | FR     | キャッチアップ      | ドロイン                  | 100    | 0:03:00 |         |
| 1)    | S   | 100 | ×   | 3     | 2     | 2'00" | 2・4・6  | FR           | DES                   | 600    | 0:12:00 |         |
| 2)    | S   | 50  | ×   | 2     | 2     | 1'15" | 7      | FR           | H がんばろー！！             | 200    | 0:05:00 |         |
|       |     |     |     | 1     | 1     | 1'00" |        |              | 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' |        | 0:01:00 |         |
| 1)    | S   | 25  | ×   | 4     | 1     | 0'40" | 1      | FR           | 1/1呼吸 柔らかく            | 100    | 0:02:40 |         |
| 2)    | S   | 25  | ×   | 4     | 1     | 0'40" | 1      | CHO          | ゆっくり泳ごう               | 100    | 0:02:40 |         |
|       |     |     |     | 1     | 1     | 0'00" |        |              | 1)→2)レストナシ            |        | 0:00:00 |         |
| P     | 25  | ×   | 6   | 1     | 0'35" | 2     | FR     | プルブイは脛で挟む    | パドルの先端を掴む             | 150    | 0:03:30 |         |
| 1)    | P   | 50  | ×   | 6     | 2     | 0'50" | 5      | FR           | パドル セットレスト30"         | 600    | 0:10:00 |         |
| 2)    | P   | 100 | ×   | 6     | 1     | 1'50" | 4      | FR           | パドルナシ                 | 600    | 0:11:00 |         |
|       |     |     |     | 1     | 2     | 0'30" |        |              | 1)→2)レスト30"           |        | 0:01:00 |         |
| DW    |     |     |     |       |       |       |        |              |                       |        | 0:05:00 |         |
| Total |     |     |     |       |       |       |        |              |                       | 3350   | 1:26:20 |         |

【テーマ】  
 強化期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

4/2 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 7

| 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" | 4     | FR     | 板ヘッドダウン      | ドロイン      |                       | 150  | 0:04:00 |
| Drill | 50  | ×   | 2   | 1     | 1'30" | 2     | FR     | キャッチアップ      | ドロイン      |                       | 100  | 0:03:00 |
| 1)    | S   | 100 | ×   | 3     | 2     | 2'10" | 2・4・6  | FR           | DES       |                       | 600  | 0:13:00 |
| 2)    | S   | 50  | ×   | 2     | 2     | 1'15" | 7      | FR           | H         | がんばろー！！               | 200  | 0:05:00 |
|       |     |     |     | 1     | 1     | 1'00" |        |              |           | 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' |      | 0:01:00 |
| 1)    | S   | 25  | ×   | 4     | 1     | 0'40" | 1      | FR           | 1/1呼吸     | 柔らかく                  | 100  | 0:02:40 |
| 2)    | S   | 25  | ×   | 4     | 1     | 0'40" | 1      | CHO          | ゆっくり泳ごう   |                       | 100  | 0:02:40 |
|       |     |     |     | 1     | 1     | 0'00" |        |              |           | 1)→2)レストナシ            |      | 0:00:00 |
| P     | 25  | ×   | 6   | 1     | 0'35" | 2     | FR     | プルブイは脛で挟む    | パドルの先端を掴む |                       | 150  | 0:03:30 |
| 1)    | P   | 50  | ×   | 3     | 3     | 0'50" | 5      | FR           | パドル       | セットレスト30"             | 450  | 0:07:30 |
| 2)    | P   | 100 | ×   | 6     | 1     | 1'55" | 4      | FR           | パドルナシ     |                       | 600  | 0:11:30 |
|       |     |     |     | 1     | 3     | 0'30" |        |              |           | 1)→2)レスト30"           |      | 0:01:30 |
| DW    |     |     |     |       |       |       |        |              |           |                       |      | 0:05:00 |
| Total |     |     |     |       |       |       |        |              |           |                       | 3200 | 1:26:20 |



【テーマ】  
 強化期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

4/2 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 7

| 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" | 4      | FR     | 板ヘッドダウン      | ドロイン      |                       | 150  | 0:04:30 |
| Drill | 50  | ×   | 2   | 1     | 1' 30" | 2      | FR     | キャッチアップ      | ドロイン      |                       | 100  | 0:03:00 |
| 1)    | S   | 100 | ×   | 3     | 2      | 2' 20" | 2・4・6  | FR           | DES       |                       | 600  | 0:14:00 |
| 2)    | S   | 50  | ×   | 2     | 2      | 1' 30" | 7      | FR           | H         | がんばろー！！               | 200  | 0:06:00 |
|       |     |     |     | 1     | 1      | 1' 00" |        |              |           | 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' |      | 0:01:00 |
| 1)    | S   | 25  | ×   | 4     | 1      | 0' 45" | 1      | FR           | 1/1呼吸     | 柔らかく                  | 100  | 0:03:00 |
| 2)    | S   | 25  | ×   | 4     | 1      | 0' 45" | 1      | CHO          | ゆっくり泳ごう   |                       | 100  | 0:03:00 |
|       |     |     |     | 1     | 1      | 0' 00" |        |              |           | 1)→2)レストナシ            |      | 0:00:00 |
| P     | 25  | ×   | 6   | 1     | 0' 40" | 2      | FR     | プルブイは脛で挟む    | パドルの先端を掴む |                       | 150  | 0:04:00 |
| 1)    | P   | 50  | ×   | 6     | 1      | 0' 55" | 5      | FR           | パドル       |                       | 300  | 0:05:30 |
| 2)    | P   | 100 | ×   | 5     | 1      | 2' 05" | 4      | FR           | パドルナシ     |                       | 500  | 0:10:25 |
|       |     |     |     | 1     | 1      | 0' 30" |        |              |           | 1)→2)レスト30"           |      | 0:00:30 |
| DW    |     |     |     |       |        |        |        |              |           |                       |      | 0:05:00 |
| Total |     |     |     |       |        |        |        |              |           |                       | 2950 | 1:27:25 |