



【テーマ】  
基礎期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

10/21 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  |       |     |       |    |        |        |           |         |                         |         |         |
| S     | 50    | ×   | 6     | 1  | 0' 55" | 2      | FR        | 300     | 0:05:30                 |         |         |
| Drill | 25    | ×   | 6     | 1  | 0' 40" | 2      | ロングブックパドル | キックを打つ  | 150                     | 0:04:00 |         |
| S     | 100   | ×   | 3     | 1  | 1' 50" | 3-4-5  | FR        | DES     | 300                     | 0:05:30 |         |
| 1)    | K     | 50  | ×     | 3  | 1      | 1' 20" | 4         | FR      | 6サイド                    | 150     | 0:04:00 |
| 2)    | Drill | 50  | ×     | 3  | 1      | 1' 20" | 2         | FR      | 片手ブックパドル片手ストローク 右/左by25 | 150     | 0:04:00 |
| 3)    | P     | 50  | ×     | 6  | 1      | 0' 50" | 3         | FR      | 1/3呼吸 パドル タイミング         | 300     | 0:05:00 |
| 4)    | P     | 50  | ×     | 6  | 1      | 0' 40" | 5         | FR      | パドル H                   | 300     | 0:04:00 |
|       |       |     |       | 1  | 3      | 0' 30" |           |         | 1)~4)レスト30"             |         | 0:01:30 |
| S     | 25    | ×   | 6     | 1  | 0' 45" | 1      | CHO       | ゆっくり泳ごう | 150                     | 0:04:30 |         |
| 1)    | S     | 400 | ×     | 1  | 1      | 7' 00" | 3         | FR      | 丁寧に                     | 400     | 0:07:00 |
| 2)    | S     | 100 | ×     | 3  | 1      | 1' 30" | 5         | FR      | H                       | 300     | 0:04:30 |
| 3)    | S     | 200 | ×     | 1  | 1      | 3' 30" | 3         | FR      | 丁寧に                     | 200     | 0:03:30 |
| 4)    | D     | 25  | ×     | 4  | 1      | 1' 00" | 9         | FR      | 全力で泳ごう                  | 100     | 0:04:00 |
|       |       |     |       | 1  | 3      | 0' 00" |           |         | 1)~4)レストナシ              |         | 0:00:00 |
| DW    |       |     |       |    |        |        |           |         |                         |         |         |
| Total |       |     |       |    |        |        |           | 2800    | 0:57:00                 |         |         |



【テーマ】  
基礎期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

10/21 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  |       |     |     |       |        |        |           |        |                         |         |         |
| S     | 50    | ×   | 6   | 1     | 0' 55" | 2      | FR        |        | 300                     | 0:05:30 |         |
| Drill | 25    | ×   | 6   | 1     | 0' 40" | 2      | ロングドックパドル | キックを打つ | 150                     | 0:04:00 |         |
| S     | 100   | ×   | 3   | 1     | 1' 50" | 3-4-5  | FR        | DES    | 300                     | 0:05:30 |         |
| 1)    | K     | 50  | ×   | 3     | 1      | 1' 20" | 4         | FR     | 6サイド                    | 150     | 0:04:00 |
| 2)    | 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 | 150     | 0:04:00 |
| 3)    | P     | 50  | ×   | 6     | 1      | 0' 55" | 3         | FR     | 1/3呼吸 パドル タイミング         | 300     | 0:05:30 |
| 4)    | P     | 50  | ×   | 6     | 1      | 0' 45" | 5         | FR     | パドル H                   | 300     | 0:04:30 |
|       |       |     |     | 1     | 3      | 0' 30" |           |        |                         |         | 0:01:30 |
|       | S     | 25  | ×   | 6     | 1      | 0' 45" | 1         | CHO    | ゆっくり泳ごう                 | 150     | 0:04:30 |
| 1)    | S     | 300 | ×   | 1     | 1      | 5' 30" | 3         | FR     | 丁寧に                     | 300     | 0:05:30 |
| 2)    | S     | 100 | ×   | 3     | 1      | 1' 35" | 5         | FR     | H                       | 300     | 0:04:45 |
| 3)    | S     | 200 | ×   | 1     | 1      | 4' 00" | 3         | FR     | 丁寧に                     | 200     | 0:04:00 |
| 4)    | D     | 25  | ×   | 4     | 1      | 1' 00" | 9         | FR     | 全力で泳ごう                  | 100     | 0:04:00 |
|       |       |     |     | 1     | 3      | 0' 00" |           |        |                         |         | 0:00:00 |
| DW    |       |     |     |       |        |        |           |        |                         |         |         |
| Total |       |     |     |       |        |        |           |        | 2700                    | 0:57:15 |         |

【テーマ】  
基礎期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

10/21 土曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
5

| C     |       |     |     |       |       |       |           |        |                         |         |         |
|-------|-------|-----|-----|-------|-------|-------|-----------|--------|-------------------------|---------|---------|
| Menu  |       |     | Set | Cycle | 強度    | 種目    | 説明        |        | Dis                     | Time    |         |
| W-PU  |       |     |     |       |       |       |           |        |                         |         |         |
| S     | 50    | ×   | 6   | 1     | 1'00" | 2     | FR        |        | 300                     | 0:06:00 |         |
| Drill | 25    | ×   | 6   | 1     | 0'40" | 2     | ロングドックパドル | キックを打つ | 150                     | 0:04:00 |         |
| S     | 100   | ×   | 3   | 1     | 2'00" | 3-4-5 | FR        | DES    | 300                     | 0:06:00 |         |
| 1)    | K     | 50  | ×   | 3     | 1     | 1'20" | 4         | FR     | 6サイド                    | 150     | 0:04:00 |
| 2)    | 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 | 150     | 0:04:00 |
| 3)    | P     | 50  | ×   | 6     | 1     | 1'00" | 3         | FR     | 1/3呼吸 パドル タイミング         | 300     | 0:06:00 |
| 4)    | P     | 50  | ×   | 6     | 1     | 0'50" | 5         | FR     | パドル H                   | 300     | 0:05:00 |
|       |       |     |     | 1     | 3     | 0'30" |           |        |                         |         | 0:01:30 |
|       | S     | 25  | ×   | 6     | 1     | 0'45" | 1         | CHO    | ゆっくり泳ごう                 | 150     | 0:04:30 |
| 1)    | S     | 200 | ×   | 1     | 1     | 4'00" | 3         | FR     | 丁寧に                     | 200     | 0:04:00 |
| 2)    | S     | 100 | ×   | 3     | 1     | 1'40" | 5         | FR     | H                       | 300     | 0:05:00 |
| 3)    | S     | 200 | ×   | 1     | 1     | 4'00" | 3         | FR     | 丁寧に                     | 200     | 0:04:00 |
| 4)    | D     | 25  | ×   | 4     | 1     | 1'00" | 9         | FR     | 全力で泳ごう                  | 100     | 0:04:00 |
|       |       |     |     | 1     | 3     | 0'00" |           |        |                         |         | 0:00:00 |
| DW    |       |     |     |       |       |       |           |        |                         |         |         |
| Total |       |     |     |       |       |       |           |        | 2600                    | 0:58:00 |         |

【テーマ】  
 基礎期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

| D     |       |     |     |       |       |       |           |        |                         |         |         |
|-------|-------|-----|-----|-------|-------|-------|-----------|--------|-------------------------|---------|---------|
| Menu  |       |     | Set | Cycle | 強度    | 種目    | 説明        | Dis    | Time                    |         |         |
| W-PU  |       |     |     |       |       |       |           |        |                         |         |         |
| S     | 50    | ×   | 6   | 1     | 1'00" | 2     | FR        |        | 300                     | 0:06:00 |         |
| Drill | 25    | ×   | 6   | 1     | 0'40" | 2     | ロングブックパドル | キックを打つ | 150                     | 0:04:00 |         |
| S     | 100   | ×   | 3   | 1     | 2'00" | 3-4-5 | FR        | DES    | 300                     | 0:06:00 |         |
| 1)    | K     | 50  | ×   | 3     | 1     | 1'20" | 4         | FR     | 6サイド                    | 150     | 0:04:00 |
| 2)    | Drill | 50  | ×   | 3     | 1     | 1'20" | 2         | FR     | 片手ブックパドル片手ストローク 右/左by25 | 150     | 0:04:00 |
| 3)    | P     | 50  | ×   | 6     | 1     | 1'05" | 3         | FR     | 1/3呼吸 パドル タイミング         | 300     | 0:06:30 |
| 4)    | P     | 50  | ×   | 6     | 1     | 0'55" | 5         | FR     | パドル H                   | 300     | 0:05:30 |
|       |       |     |     | 1     | 3     | 0'30" |           |        |                         |         | 0:01:30 |
|       | S     | 25  | ×   | 6     | 1     | 0'45" | 1         | CHO    | ゆっくり泳ごう                 | 150     | 0:04:30 |
| 1)    | S     | 200 | ×   | 1     | 1     | 4'00" | 3         | FR     | 丁寧に                     | 200     | 0:04:00 |
| 2)    | S     | 100 | ×   | 2     | 1     | 1'45" | 5         | FR     | H                       | 200     | 0:03:30 |
| 3)    | S     | 200 | ×   | 1     | 1     | 4'00" | 3         | FR     | 丁寧に                     | 200     | 0:04:00 |
| 4)    | D     | 25  | ×   | 4     | 1     | 1'00" | 9         | FR     | 全力で泳ごう                  | 100     | 0:04:00 |
|       |       |     |     | 1     | 3     | 0'00" |           |        |                         |         | 0:00:00 |
| DW    |       |     |     |       |       |       |           |        |                         |         |         |
| Total |       |     |     |       |       |       |           |        | 2500                    | 0:57:30 |         |



【テーマ】  
基礎期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

10/21 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  |       |     |     |       |       |       |           |        |                         |         |         |
| S     | 50    | ×   | 6   | 1     | 1'05" | 2     | FR        |        | 300                     | 0:06:30 |         |
| Drill | 25    | ×   | 6   | 1     | 0'40" | 2     | ロングブックパドル | キックを打つ | 150                     | 0:04:00 |         |
| S     | 100   | ×   | 3   | 1     | 2'05" | 3-4-5 | FR        | DES    | 300                     | 0:06:15 |         |
| 1)    | K     | 50  | ×   | 3     | 1     | 1'30" | 4         | FR     | 6サイド                    | 150     | 0:04:30 |
| 2)    | Drill | 50  | ×   | 3     | 1     | 1'30" | 2         | FR     | 片手ブックパドル片手ストローク 右/左by25 | 150     | 0:04:30 |
| 3)    | P     | 50  | ×   | 4     | 1     | 1'10" | 3         | FR     | 1/3呼吸 パドル タイミング         | 200     | 0:04:40 |
| 4)    | P     | 50  | ×   | 5     | 1     | 1'00" | 5         | FR     | パドル H                   | 250     | 0:05:00 |
|       |       |     |     | 1     | 3     | 0'30" |           |        |                         |         | 0:01:30 |
|       | S     | 25  | ×   | 6     | 1     | 0'45" | 1         | CHO    | ゆっくり泳ごう                 | 150     | 0:04:30 |
| 1)    | S     | 200 | ×   | 1     | 1     | 4'15" | 3         | FR     | 丁寧に                     | 200     | 0:04:15 |
| 2)    | S     | 100 | ×   | 2     | 1     | 1'50" | 5         | FR     | H                       | 200     | 0:03:40 |
| 3)    | S     | 200 | ×   | 1     | 1     | 4'15" | 3         | FR     | 丁寧に                     | 200     | 0:04:15 |
| 4)    | D     | 25  | ×   | 4     | 1     | 1'00" | 9         | FR     | 全力で泳ごう                  | 100     | 0:04:00 |
|       |       |     |     | 1     | 3     | 0'00" |           |        |                         |         | 0:00:00 |
| DW    |       |     |     |       |       |       |           |        |                         |         |         |
| Total |       |     |     |       |       |       |           |        | 2350                    | 0:57:35 |         |



【テーマ】  
 基礎期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

10/21 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  |       |     |     |       |        |        |           |        |                         |         |         |
| S     | 50    | ×   | 6   | 1     | 1' 10" | 2      | FR        |        | 300                     | 0:07:00 |         |
| Drill | 25    | ×   | 6   | 1     | 0' 45" | 2      | ロングドックパドル | キックを打つ | 150                     | 0:04:30 |         |
| S     | 100   | ×   | 3   | 1     | 2' 10" | 3-4-5  | FR        | DES    | 300                     | 0:06:30 |         |
| 1)    | K     | 50  | ×   | 3     | 1      | 1' 30" | 4         | FR     | 6サイド                    | 150     | 0:04:30 |
| 2)    | Drill | 50  | ×   | 3     | 1      | 1' 30" | 2         | FR     | 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 | 150     | 0:04:30 |
| 3)    | P     | 50  | ×   | 4     | 1      | 1' 15" | 3         | FR     | 1/3呼吸 パドル タイミング         | 200     | 0:05:00 |
| 4)    | P     | 50  | ×   | 3     | 1      | 1' 05" | 5         | FR     | パドル H                   | 150     | 0:03:15 |
|       |       |     |     | 1     | 3      | 0' 30" |           |        |                         |         | 0:01:30 |
|       | S     | 25  | ×   | 6     | 1      | 0' 45" | 1         | CHO    | ゆっくり泳ごう                 | 150     | 0:04:30 |
| 1)    | S     | 200 | ×   | 1     | 1      | 4' 30" | 3         | FR     | 丁寧に                     | 200     | 0:04:30 |
| 2)    | S     | 100 | ×   | 2     | 1      | 2' 00" | 5         | FR     | H                       | 200     | 0:04:00 |
| 3)    | S     | 200 | ×   | 1     | 1      | 4' 30" | 3         | FR     | 丁寧に                     | 200     | 0:04:30 |
| 4)    | D     | 25  | ×   | 4     | 1      | 1' 00" | 9         | FR     | 全力で泳ごう                  | 100     | 0:04:00 |
|       |       |     |     | 1     | 3      | 0' 00" |           |        |                         |         | 0:00:00 |
| DW    |       |     |     |       |        |        |           |        |                         |         |         |
| Total |       |     |     |       |        |        |           |        | 2250                    | 0:58:15 |         |