



【テーマ】年末スペシャルメニュー！ Part1
 解糖系
 筋出力発揮

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 8

【強度】

| |
|------|
| 1~2 |
| 3~4 |
| 5~6 |
| 7~8 |
| 9~10 |

| A | | | | | | | | | | |
|-------------|-----|-----|-------|----|--------|----|---------|----------------------------------|------|---------|
| | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 内容 | Distance | Time | |
| W-up | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| cho | 50 | × | 6 | 1 | 1' 10" | 2 | 50~ CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 300 | 0:07:00 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 2 | 50 FR | 各2本ずつ 背面キック／サイドキック／ノーボードキック | 150 | 0:04:30 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | 50 FR | ワンハンド 25m右／左 <ストロークと逆側のローリングまで> | 100 | 0:03:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | 50 FR | 1キックローリング・2ビート <ローリングした方の腰を浮かせる> | 100 | 0:03:00 |
| swim | 200 | × | 1 | 1 | 3' 30" | 4 | 60~ FR | 50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース | 200 | 0:03:30 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | | | 各ドリル毎レスト30秒 | | 0:01:30 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 3 | 6 | 1' 20" | 9 | 90~ FR | 一本ずつ全力！！ 最大努力 | 900 | 0:24:00 |
| 2) | 50 | × | 1 | 6 | 3' 00" | 1 | ~50 CHO | ゆっくり泳いでリカバリー | 300 | 0:18:00 |
| 🎄MerryXmas🎄 | | | | | | | | | | |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | ~50 CHO | | 100 | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | 2150 | 1:24:30 |



【テーマ】年末スペシャルメニュー！ Part1
 解糖系
 筋出力発揮

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 8

| 【強度】 |
|------|
| 1~2 |
| 3~4 |
| 5~6 |
| 7~8 |
| 9~10 |

| B | | | | | | | | | | |
|-------------|-----|-----|-------|----|--------|----|---------|----------------------------------|------|---------|
| | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 内容 | Distance | Time | |
| W-up | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| cho | 50 | × | 6 | 1 | 1' 10" | 2 | 50~ CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 300 | 0:07:00 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 2 | 50 FR | 各2本ずつ 背面キック／サイドキック／ノーボードキック | 150 | 0:04:30 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | 50 FR | ワンハンド 25m右／左 <ストロークと逆側のローリングまで> | 100 | 0:03:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | 50 FR | 1キックローリング・2ビート <ローリングした方の腰を浮かせる> | 100 | 0:03:00 |
| swim | 200 | × | 1 | 1 | 3' 30" | 4 | 60~ FR | 50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース | 200 | 0:03:30 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | | | 各ドリル毎レスト30秒 | | 0:01:30 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 3 | 6 | 1' 20" | 9 | 90~ FR | 一本ずつ全力！！ 最大努力 | 900 | 0:24:00 |
| 2) | 50 | × | 1 | 6 | 3' 00" | 1 | ~50 CHO | ゆっくり泳いでリカバリー | 300 | 0:18:00 |
| 🎄MerryXmas🎄 | | | | | | | | | | |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | ~50 CHO | | 100 | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | 2150 | 1:24:30 |



【テーマ】年末スペシャルメニュー！ Part1
解糖系
筋出力発揮

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
8

| 【強度】 |
|------|
| 1~2 |
| 3~4 |
| 5~6 |
| 7~8 |
| 9~10 |

| C | | | | | | | | | | |
|-------------|-----|-----|-------|----|--------|----|---------|----------------------------------|------|---------|
| | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 内容 | Distance | Time | |
| W-up | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| cho | 50 | × | 6 | 1 | 1' 10" | 2 | 50~ CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 300 | 0:07:00 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 2 | 50 FR | 各2本ずつ 背面キック／サイドキック／ノーボードキック | 150 | 0:04:30 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | 50 FR | ワンハンド 25m右／左 <ストロークと逆側のローリングまで> | 100 | 0:03:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | 50 FR | 1キックローリング・2ビート <ローリングした方の腰を浮かせる> | 100 | 0:03:00 |
| swim | 200 | × | 1 | 1 | 3' 30" | 4 | 60~ FR | 50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース | 200 | 0:03:30 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | | | 各ドリル毎レスト30秒 | | 0:01:30 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 3 | 6 | 1' 20" | 9 | 90~ FR | 一本ずつ全力！！ 最大努力 | 900 | 0:24:00 |
| 2) | 50 | × | 1 | 6 | 3' 00" | 1 | ~50 CHO | ゆっくり泳いでリカバリー | 300 | 0:18:00 |
| 🎄MerryXmas🎄 | | | | | | | | | | |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | ~50 CHO | | 100 | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | 2150 | 1:24:30 |



【テーマ】年末スペシャルメニュー！ Part1
 解糖系
 筋出力発揮

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 8

| 【強度】 |
|------|
| 1~2 |
| 3~4 |
| 5~6 |
| 7~8 |
| 9~10 |

| D | | | | | | | | | | |
|-------------|-----|-----|-------|----|--------|----|---------|----------------------------------|------|---------|
| | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 内容 | Distance | Time | |
| W-up | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| cho | 50 | × | 4 | 1 | 1' 20" | 2 | 50~ CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 200 | 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | 50 FR | 各2本ずつ 背面キック／サイドキック／ノーボードキック | 150 | 0:05:30 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | 50 FR | ワンハンド 25m右／左 <ストロークと逆側のローリングまで> | 100 | 0:03:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | 50 FR | 1キックローリング・2ビート <ローリングした方の腰を浮かせる> | 100 | 0:03:40 |
| swim | 150 | × | 1 | 1 | 3' 30" | 4 | 60~ FR | 50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース | 150 | 0:03:30 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | | | 各ドリル毎レスト30秒 | | 0:01:30 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 3 | 6 | 1' 20" | 9 | 90~ FR | 一本ずつ全力！！ 最大努力 | 900 | 0:24:00 |
| 2) | 50 | × | 1 | 6 | 3' 00" | 1 | ~50 CHO | ゆっくり泳いでリカバリー | 300 | 0:18:00 |
| 🎄MerryXmas🎄 | | | | | | | | | | |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | ~50 CHO | | 100 | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | 2000 | 1:25:10 |



【テーマ】年末スペシャルメニュー！ Part1
 解糖系
 筋出力発揮

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 8

| 【強度】 |
|------|
| 1~2 |
| 3~4 |
| 5~6 |
| 7~8 |
| 9~10 |

| E | | | | | | | | | | |
|-------------|-----|-----|-------|----|--------|----|---------|----------------------------------|------|---------|
| | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 内容 | Distance | Time | |
| W-up | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| cho | 50 | × | 4 | 1 | 1' 20" | 2 | 50~ CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 200 | 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | 50 FR | 各2本ずつ 背面キック／サイドキック／ノーボードキック | 150 | 0:05:30 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | 50 FR | ワンハンド 25m右／左 <ストロークと逆側のローリングまで> | 100 | 0:03:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | 50 FR | 1キックローリング・2ビート <ローリングした方の腰を浮かせる> | 100 | 0:03:40 |
| swim | 150 | × | 1 | 1 | 3' 30" | 4 | 60~ FR | 50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース | 150 | 0:03:30 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | | | 各ドリル毎レスト30秒 | | 0:01:30 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 3 | 6 | 1' 20" | 9 | 90~ FR | 一本ずつ全力！！ 最大努力 | 900 | 0:24:00 |
| 2) | 50 | × | 1 | 6 | 3' 00" | 1 | ~50 CHO | ゆっくり泳いでリカバリー | 300 | 0:18:00 |
| 🎄MerryXmas🎄 | | | | | | | | | | |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | ~50 CHO | | 100 | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | 2000 | 1:25:10 |