

【テーマ】
 強化期B
 AT
 長く持続できる

| 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 | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | スカーリング | プルブイ 様々な位置で | 150 | 0:05:00 |
| 1) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 3 | FR | | 300 0:04:30 |
| 2) | S | 100 | × | 6 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | | 600 0:09:00 |
| 3) | S | 150 | × | 4 | 1 | 2' 15" | 3 | FR | | 600 0:09:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 2 | ロングドックパドル | プルブイ | 150 | 0:04:00 |
| P | 50 | × | 12 | 1 | 0' 45" | 5 | FR | パドル | 600 | 0:09:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水 | 150 | 0:04:00 |
| 1) | S | 150 | × | 3 | 1 | 2' 10" | 4 | FR | | 450 0:06:30 |
| 2) | S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 25" | 4 | FR | | 300 0:04:15 |
| 3) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 4 | FR | | 300 0:04:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | 1)→2)→3)レスト30" | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 4050 | 1:25:15 |

| 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 | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | スカーリング | プルブイ 様々な位置で | 150 | 0:05:00 |
| 1) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | 300 | 0:05:00 |
| 2) | S | 100 | × | 6 | 1 | 1' 35" | 4 | FR | 600 | 0:09:30 |
| 3) | S | 150 | × | 3 | 1 | 2' 20" | 3 | FR | 450 | 0:07:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 2 | ロングドックパドル | プルブイ | 150 | 0:04:00 |
| P | 50 | × | 12 | 1 | 0' 45" | 5 | FR | パドル | 600 | 0:09:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | キャッチアップ° リハビリ→耳に触れ指先入水 | 150 | 0:04:00 |
| 1) | S | 150 | × | 3 | 1 | 2' 15" | 4 | FR | 450 | 0:06:45 |
| 2) | S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | 300 | 0:04:30 |
| 3) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 4 | FR | 300 | 0:04:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | 1)→2)→3)レスト30" | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 3900 | 1:25:15 |

【テーマ】

強化期B

AT

長く持続できる

| 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' 50" | 3 | スカーリング | プルブイ 様々な位置で | 150 | 0:05:00 | |
| 1) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 3 | FR | | 300 | 0:05:30 |
| 2) | S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 45" | 4 | FR | | 300 | 0:05:15 |
| 3) | S | 150 | × | 3 | 1 | 2' 30" | 3 | FR | | 450 | 0:07:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | 1)→2)→3)レストナシ | | | 0:00:00 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 2 | ロングドックパドル | プルブイ | 150 | 0:04:00 | |
| P | 50 | × | 12 | 1 | 0' 50" | 5 | FR | パドル | 600 | 0:10:00 | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | キャッチアップ° リハビリ→耳に触れ指先入水 | 150 | 0:04:00 | |
| 1) | S | 150 | × | 3 | 1 | 2' 20" | 4 | FR | | 450 | 0:07:00 |
| 2) | S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 40" | 4 | FR | | 300 | 0:05:00 |
| 3) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 4 | FR | | 300 | 0:05:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | 1)→2)→3)レスト30" | | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| Total | | | | | | | | | 3600 | 1:24:45 | |

【テーマ】
 強化期B
 AT
 長く持続できる

| 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 | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | スカーリング | プルブイ 様々な位置で | 150 | 0:05:00 |
| 1) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 3 | FR | | 300 0:05:30 |
| 2) | S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 50" | 4 | FR | | 300 0:05:30 |
| 3) | S | 150 | × | 3 | 1 | 2' 45" | 3 | FR | | 450 0:08:15 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 2 | ロングドックパドル | プルブイ | 150 | 0:04:00 |
| P | 50 | × | 5 | 2 | 0' 50" | 5 | FR | パドル セットレスト30" | 500 | 0:08:20 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | 0:00:30 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水 | 150 | 0:04:00 |
| 1) | S | 150 | × | 3 | 1 | 2' 30" | 4 | FR | | 450 0:07:30 |
| 2) | S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 45" | 4 | FR | | 300 0:05:15 |
| 3) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 4 | FR | | 300 0:05:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | 1)→2)→3)レスト30" | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 3500 | 1:25:20 |

| 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 | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | スカーリング | 150 | 0:05:00 | |
| | | | | | | | プルブイ 様々な位置で | | | |
| 1) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 3 | FR | 300 | 0:05:30 |
| 2) | S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 55" | 4 | FR | 300 | 0:05:45 |
| 3) | S | 150 | × | 3 | 1 | 2' 50" | 3 | FR | 450 | 0:08:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | | 0:00:00 |
| | | | | | | | 1)→2)→3)レストナシ | | | |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 2 | ロングトックパドル | 150 | 0:04:00 | |
| | | | | | | | プルブイ | | | |
| P | 50 | × | 4 | 2 | 0' 50" | 5 | FR | 400 | 0:06:40 | |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | パドル | | 0:00:30 | |
| | | | | | | | セットレスト30" | | | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO | 150 | 0:04:30 | |
| | | | | | | | ゆっくり泳ごう | | | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 150 | 0:04:00 | |
| | | | | | | | キャッチアップ | | | |
| | | | | | | | リカバリー→耳に触れ指先入水 | | | |
| 1) | S | 150 | × | 3 | 1 | 2' 40" | 4 | FR | 450 | 0:08:00 |
| 2) | S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 50" | 4 | FR | 300 | 0:05:30 |
| 3) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 4 | FR | 300 | 0:05:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | | 0:01:00 |
| | | | | | | | 1)→2)→3)レスト30" | | | |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | 3400 | 1:25:25 | |



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

12/9 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
4

| 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 | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | スカーリング | 150 | 0:05:00 | |
| | | | | | | | プルブイ 様々な位置で | | | |
| 1) | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 05" | 3 | FR | 300 | 0:06:30 |
| 2) | S | 100 | × | 2 | 1 | 2' 05" | 4 | FR | 200 | 0:04:10 |
| 3) | S | 150 | × | 2 | 1 | 3' 05" | 3 | FR | 300 | 0:06:10 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | | 0:00:00 |
| | | | | | | | 1)→2)→3)レストナシ | | | |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 2 | ロングトックパドル | 150 | 0:04:00 | |
| | | | | | | | プルブイ | | | |
| P | 50 | × | 3 | 2 | 1' 00" | 5 | FR | 300 | 0:06:00 | |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | パドル | | | 0:00:30 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO | 150 | 0:04:30 | |
| | | | | | | | ゆっくり泳ごう | | | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 150 | 0:04:30 | |
| | | | | | | | キャッチアップ | | | |
| | | | | | | | リカバリー→耳に触れ指先入水 | | | |
| 1) | S | 150 | × | 3 | 1 | 3' 00" | 4 | FR | 450 | 0:09:00 |
| 2) | S | 100 | × | 3 | 1 | 2' 00" | 4 | FR | 300 | 0:06:00 |
| 3) | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 4 | FR | 300 | 0:06:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | | 0:01:00 |
| | | | | | | | 1)→2)→3)レスト30" | | | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 3050 | 1:25:20 | |