



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

6/15 土曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 7

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' 45" | 2 | スカーリング | 片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック | 150 | 0:04:30 |
| S | 200 × 1 | 1 | 4' 00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:04:00 |
| 1) | K 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 12サイト/6サイト by25 | 150 | 0:04:30 |
| 2) | Drill 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 | 150 | 0:04:00 |
| 3) | S 50 × 6 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | 6ビート | 300 | 0:05:00 |
| 1) | P 50 × 8 | 1 | 1' 15" | 2・7 | FR | パドル 1E1H | 400 | 0:10:00 |
| 2) | P 200 × 1 | 1 | 3' 30" | 3 | FR | 1/3呼吸 パドルナシ | 200 | 0:03:30 |
| | | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ | | 0:00:00 |
| 1) | S 50 × 3 | 1 | 1' 15" | 7 | FR | H | 150 | 0:03:45 |
| 2) | S 100 × 8 | 1 | 1' 35" | 4 | FR | 一定ペース | 800 | 0:12:40 |
| | | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | |
| Total | | | | | | | 2800 | 0:57:25 |



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

6/15 土曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 7

| B | | | | | | | | | | Dis | Time | | |
|-------|-------|-----|-----|-------|--------|--------|--------|------------|----------------------|------|---------|---------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | | | |
| W-PU | | | | | | | | | | | | | |
| S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | | | | 300 | 0:05:30 | |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 2 | スカーリング | 片手キャッチポイント | 片手フィニッシュポイント | 右・左 | キック | 150 | 0:04:30 |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 4' 00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | | | 200 | 0:04:00 | |
| 1) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 12サイト/6サイト by25 | | | 150 | 0:04:30 |
| 2) | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 | | | 150 | 0:04:00 |
| 3) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 3 | FR | 6ビート | | | 300 | 0:05:30 |
| 1) | P | 50 | × | 8 | 1 | 1' 15" | 2・7 | FR | パドル 1E1H | | | 400 | 0:10:00 |
| 2) | P | 200 | × | 1 | 1 | 3' 45" | 3 | FR | 1/3呼吸 パドルナシ | | | 200 | 0:03:45 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ | | | | 0:00:00 |
| 1) | S | 50 | × | 3 | 1 | 1' 15" | 7 | FR | H | | | 150 | 0:03:45 |
| 2) | S | 100 | × | 7 | 1 | 1' 40" | 4 | FR | 一定ペース | | | 700 | 0:11:40 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ | | | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | | |
| Total | | | | | | | | | | 2700 | 0:57:10 | | |



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

6/15 土曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 7

| 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' 45" | 2 | スカーリング | 片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック | 150 | 0:04:30 |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 4' 00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:04:00 |
| 1) | K | 50 | × | 3 | 1' 30" | 3 | FR | 12サイト/6サイト by25 | 150 | 0:04:30 |
| 2) | Drill | 50 | × | 3 | 1' 20" | 2 | FR | 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 | 150 | 0:04:00 |
| 3) | S | 50 | × | 6 | 1' 00" | 3 | FR | 6ビート | 300 | 0:06:00 |
| 1) | P | 50 | × | 8 | 1' 15" | 2・7 | FR | パドル 1E1H | 400 | 0:10:00 |
| 2) | P | 200 | × | 1 | 4' 00" | 3 | FR | 1/3呼吸 パドルナシ | 200 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ | | 0:00:00 |
| 1) | S | 50 | × | 3 | 1' 20" | 7 | FR | H | 150 | 0:04:00 |
| 2) | S | 100 | × | 6 | 1' 50" | 4 | FR | 一定ペース | 600 | 0:11:00 |
| | | | | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | |
| Total | | | | | | | | | 2600 | 0:58:00 |



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

6/15 土曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 7

| 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' 45" | 2 | スカーリング | 片手キャッチポイント | 片手フィニッシュポイント | 右・左 キック | 150 | 0:04:30 | | |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 4' 00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | | | | 200 | 0:04:00 | |
| 1) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 12サイト/6サイト by25 | | | | 150 | 0:04:30 |
| 2) | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 | | | | 150 | 0:04:00 |
| 3) | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 05" | 3 | FR | 6ビート | | | | 300 | 0:06:30 |
| 1) | P | 50 | × | 8 | 1 | 1' 15" | 2-7 | FR | パドル 1E1H | | | | 400 | 0:10:00 |
| 2) | P | 200 | × | 1 | 1 | 4' 00" | 3 | FR | 1/3呼吸 パドルナシ | | | | 200 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ | | | | | 0:00:00 |
| 1) | S | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 7 | FR | H | | | | 150 | 0:04:00 |
| 2) | S | 100 | × | 5 | 1 | 1' 55" | 4 | FR | 一定ペース | | | | 500 | 0:09:35 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ | | | | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | | | |
| Total | | | | | | | | | | | 2500 | 0:57:05 | | |



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

6/15 土曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 7

| 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' 45" | 2 | スカーリング | 片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック | 150 | 0:04:30 |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 4' 20" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:04:20 |
| 1) | K | 50 | × | 3 | 1' 30" | 3 | FR | 12サイト/6サイト by25 | 150 | 0:04:30 |
| 2) | Drill | 50 | × | 3 | 1' 30" | 2 | FR | 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 | 150 | 0:04:30 |
| 3) | S | 50 | × | 6 | 1' 05" | 3 | FR | 6ビート | 300 | 0:06:30 |
| 1) | P | 50 | × | 8 | 1' 15" | 2・7 | FR | パドル 1E1H | 400 | 0:10:00 |
| 2) | P | 200 | × | 1 | 4' 15" | 3 | FR | 1/3呼吸 パドルナシ | 200 | 0:04:15 |
| | | | | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ | | 0:00:00 |
| 1) | S | 50 | × | 3 | 1' 20" | 7 | FR | H | 150 | 0:04:00 |
| 2) | S | 100 | × | 4 | 2' 00" | 4 | FR | 一定ペース | 400 | 0:08:00 |
| | | | | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | |
| Total | | | | | | | | | 2400 | 0:57:05 |



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

6/15 土曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 7

| 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 | スカーリング | 片手キャッチポイント | 片手フィニッシュポイント | 右・左 キック | 150 | 0:04:30 |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 4' 30" | 2~4 | FR | ビルトアップ | | | 200 | 0:04:30 |
| 1) | K | 50 | × | 3 | 1' 30" | 3 | FR | 12サイト/6サイト by25 | | | 150 | 0:04:30 |
| 2) | Drill | 50 | × | 3 | 1' 30" | 2 | FR | 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 | | | 150 | 0:04:30 |
| 3) | S | 50 | × | 5 | 1' 10" | 3 | FR | 6ビート | | | 250 | 0:05:50 |
| 1) | P | 50 | × | 6 | 1' 30" | 2・7 | FR | パドル 1E1H | | | 300 | 0:09:00 |
| 2) | P | 200 | × | 1 | 4' 30" | 3 | FR | 1/3呼吸 パドルナシ | | | 200 | 0:04:30 |
| | | | | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ | | | | 0:00:00 |
| 1) | S | 50 | × | 3 | 1' 30" | 7 | FR | H | | | 150 | 0:04:30 |
| 2) | S | 100 | × | 4 | 2' 10" | 4 | FR | 一定ペース | | | 400 | 0:08:40 |
| | | | | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ | | | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | |
| Total | | | | | | | | | | | 2250 | 0:57:30 |