

【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

7/13 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 7

| 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' 40" | 2      | ロングドックパドル | 軽くキックを打つ | 150                          | 0:04:00 |         |
| S     | 200   | ×   | 1   | 1     | 4' 00" | 2~4    | FR        | ビルトアップ   | 200                          | 0:04:00 |         |
| 1)    | P     | 25  | ×   | 6     | 1      | 0' 35" | 3         | FR       | パドルの先端を掴む フルブイは脛で挟む          | 150     | 0:03:30 |
| 2)    | P     | 50  | ×   | 6     | 1      | 0' 45" | 4         | FR       | パドル                          | 300     | 0:04:30 |
| 3)    | P     | 50  | ×   | 4     | 1      | 1' 10" | 7         | FR       | パドル H                        | 200     | 0:04:40 |
|       |       |     |     | 1     | 2      | 0' 30" |           |          |                              | 0:01:00 |         |
| 1)    | K     | 50  | ×   | 3     | 1      | 1' 20" | 4         | FR       | 板ヘッドダウン ドローイン                | 150     | 0:04:00 |
| 2)    | Drill | 50  | ×   | 3     | 1      | 1' 20" | 2         | FR       | キャッチアップ ドローイン キックの飛沫を上げないように | 150     | 0:04:00 |
| 3)    | S     | 50  | ×   | 6     | 1      | 1' 10" | 2~7       | FR       | 1~3→DES 4~6→H                | 300     | 0:07:00 |
|       |       |     |     | 1     | 2      | 0' 00" |           |          |                              | 0:00:00 |         |
|       | S     | 25  | ×   | 6     | 1      | 0' 45" | 1         | CHO      | ゆっくり泳ごう                      | 150     | 0:04:30 |
| 1)    | D     | 25  | ×   | 2     | 2      | 1' 00" | 9         | FR       | 顔上げ横呼吸                       | 100     | 0:04:00 |
| 2)    | S     | 100 | ×   | 7     | 2      | 1' 30" | 4         | FR       | 一定ペース                        | 1400    | 0:21:00 |
|       |       |     |     | 1     | 1      | 0' 00" |           |          |                              | 0:00:00 |         |
| DW    |       |     |     |       |        |        |           |          |                              | 0:05:00 |         |
| Total |       |     |     |       |        |        |           |          | 3550                         | 1:26:40 |         |

【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

7/13 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 7

| 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' 40" | 2      | ロングドックパドル | 軽くキックを打つ | 150                          | 0:04:00 |         |
| S     | 200   | ×   | 1   | 1     | 4' 00" | 2~4    | FR        | ビルトアップ   | 200                          | 0:04:00 |         |
| 1)    | P     | 25  | ×   | 6     | 1      | 0' 35" | 3         | FR       | パドルの先端を掴む フルブイは脛で挟む          | 150     | 0:03:30 |
| 2)    | P     | 50  | ×   | 8     | 1      | 0' 50" | 4         | FR       | パドル                          | 400     | 0:06:40 |
| 3)    | P     | 50  | ×   | 4     | 1      | 1' 10" | 7         | FR       | パドル H                        | 200     | 0:04:40 |
|       |       |     |     | 1     | 2      | 0' 30" |           |          |                              | 0:01:00 |         |
| 1)    | K     | 50  | ×   | 3     | 1      | 1' 20" | 4         | FR       | 板ヘッドダウン ドローイン                | 150     | 0:04:00 |
| 2)    | Drill | 50  | ×   | 3     | 1      | 1' 20" | 2         | FR       | キャッチアップ ドローイン キックの飛沫を上げないように | 150     | 0:04:00 |
| 3)    | S     | 50  | ×   | 6     | 1      | 1' 10" | 2~7       | FR       | 1~3→DES 4~6→H                | 300     | 0:07:00 |
|       |       |     |     | 1     | 2      | 0' 00" |           |          |                              | 0:00:00 |         |
|       | S     | 25  | ×   | 6     | 1      | 0' 45" | 1         | CHO      | ゆっくり泳ごう                      | 150     | 0:04:30 |
| 1)    | D     | 25  | ×   | 2     | 2      | 1' 00" | 9         | FR       | 顔上げ横呼吸                       | 100     | 0:04:00 |
| 2)    | S     | 100 | ×   | 6     | 2      | 1' 35" | 4         | FR       | 一定ペース                        | 1200    | 0:19:00 |
|       |       |     |     | 1     | 1      | 0' 00" |           |          |                              | 0:00:00 |         |
| DW    |       |     |     |       |        |        |           |          |                              | 0:05:00 |         |
| Total |       |     |     |       |        |        |           |          | 3450                         | 1:26:50 |         |

【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

| 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 | 25    | ×   | 6   | 1     | 0' 40" | 2      | ロングトックパドル | 軽くキックを打つ | 150                          | 0:04:00 |         |
| S     | 200   | ×   | 1   | 1     | 4' 00" | 2~4    | FR        | ビルトアップ   | 200                          | 0:04:00 |         |
| 1)    | P     | 25  | ×   | 6     | 1      | 0' 35" | 3         | FR       | パドルの先端を掴む フルブイは脛で挟む          | 150     | 0:03:30 |
| 2)    | P     | 50  | ×   | 6     | 1      | 0' 55" | 3         | FR       | パドル                          | 300     | 0:05:30 |
| 3)    | P     | 50  | ×   | 4     | 1      | 1' 15" | 7         | FR       | パドル H                        | 200     | 0:05:00 |
|       |       |     |     | 1     | 2      | 0' 30" |           |          | 1)→2)→3)レスト30"               |         | 0:01:00 |
| 1)    | K     | 50  | ×   | 3     | 1      | 1' 20" | 4         | FR       | 板ヘットダウン トローイン                | 150     | 0:04:00 |
| 2)    | Drill | 50  | ×   | 3     | 1      | 1' 20" | 2         | FR       | キャッチアップ トローイン キックの飛沫を上げないように | 150     | 0:04:00 |
| 3)    | S     | 50  | ×   | 5     | 1      | 1' 10" | 2~7       | FR       | 1~3→DES 4~5→H                | 250     | 0:05:50 |
|       |       |     |     | 1     | 2      | 0' 00" |           |          | 1)→2)→3)レストナシ                |         | 0:00:00 |
|       | S     | 25  | ×   | 6     | 1      | 0' 45" | 1         | CHO      | ゆっくり泳ごう                      | 150     | 0:04:30 |
| 1)    | D     | 25  | ×   | 2     | 2      | 1' 00" | 9         | FR       | 顔上げ横呼吸                       | 100     | 0:04:00 |
| 2)    | S     | 100 | ×   | 6     | 2      | 1' 45" | 4         | FR       | 一定ペース                        | 1200    | 0:21:00 |
|       |       |     |     | 1     | 1      | 0' 00" |           |          | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ        |         | 0:00:00 |
| DW    |       |     |     |       |        |        |           |          |                              |         | 0:05:00 |
| Total |       |     |     |       |        |        |           |          | 3300                         | 1:27:20 |         |

【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

7/13 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 7

| 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     | 0'40" | 2     | ロングドックパドル | 軽くキックを打つ | 150                          | 0:04:00 |         |
| S     | 200   | ×   | 1   | 1     | 4'00" | 2~4   | FR        | ビルトアップ   | 200                          | 0:04:00 |         |
| 1)    | P     | 25  | ×   | 6     | 1     | 0'35" | 3         | FR       | パドルの先端を掴む フルブイは脛で挟む          | 150     | 0:03:30 |
| 2)    | P     | 50  | ×   | 6     | 1     | 0'55" | 3         | FR       | パドル                          | 300     | 0:05:30 |
| 3)    | P     | 50  | ×   | 3     | 1     | 1'15" | 7         | FR       | パドル H                        | 150     | 0:03:45 |
|       |       |     |     | 1     | 2     | 0'30" |           |          |                              | 0:01:00 |         |
| 1)    | K     | 50  | ×   | 3     | 1     | 1'20" | 4         | FR       | 板ヘッドダウン ドローイン                | 150     | 0:04:00 |
| 2)    | Drill | 50  | ×   | 3     | 1     | 1'20" | 2         | FR       | キャッチアップ ドローイン キックの飛沫を上げないように | 150     | 0:04:00 |
| 3)    | S     | 50  | ×   | 5     | 1     | 1'10" | 2~7       | FR       | 1~3→DES 4~5→H                | 250     | 0:05:50 |
|       |       |     |     | 1     | 2     | 0'00" |           |          |                              | 0:00:00 |         |
|       | S     | 25  | ×   | 6     | 1     | 0'45" | 1         | CHO      | ゆっくり泳ごう                      | 150     | 0:04:30 |
| 1)    | D     | 25  | ×   | 2     | 2     | 1'00" | 9         | FR       | 顔上げ横呼吸                       | 100     | 0:04:00 |
| 2)    | S     | 100 | ×   | 6     | 2     | 1'50" | 4         | FR       | 一定ペース                        | 1200    | 0:22:00 |
|       |       |     |     | 1     | 1     | 0'00" |           |          |                              | 0:00:00 |         |
| DW    |       |     |     |       |       |       |           |          |                              | 0:05:00 |         |
| Total |       |     |     |       |       |       |           |          | 3250                         | 1:27:05 |         |

【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

7/13 土曜日  
 【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 | 25    | ×   | 6   | 1     | 0'40" | 2     | ロングドックパドル | 軽くキックを打つ | 150                          | 0:04:00 |         |
| S     | 200   | ×   | 1   | 1     | 4'00" | 2~4   | FR        | ビルトアップ   | 200                          | 0:04:00 |         |
| 1)    | P     | 25  | ×   | 6     | 1     | 0'35" | 3         | FR       | パドルの先端を掴む フルブイは脛で挟む          | 150     | 0:03:30 |
| 2)    | P     | 50  | ×   | 4     | 1     | 1'00" | 3         | FR       | パドル                          | 200     | 0:04:00 |
| 3)    | P     | 50  | ×   | 3     | 1     | 1'15" | 7         | FR       | パドル H                        | 150     | 0:03:45 |
|       |       |     |     | 1     | 2     | 0'30" |           |          |                              | 0:01:00 |         |
| 1)    | K     | 50  | ×   | 3     | 1     | 1'20" | 4         | FR       | 板ヘッドダウン ドローイン                | 150     | 0:04:00 |
| 2)    | Drill | 50  | ×   | 3     | 1     | 1'20" | 2         | FR       | キャッチアップ ドローイン キックの飛沫を上げないように | 150     | 0:04:00 |
| 3)    | S     | 50  | ×   | 5     | 1     | 1'10" | 2~7       | FR       | 1~3→DES 4~5→H                | 250     | 0:05:50 |
|       |       |     |     | 1     | 2     | 0'00" |           |          |                              | 0:00:00 |         |
|       | S     | 25  | ×   | 6     | 1     | 0'45" | 1         | CHO      | ゆっくり泳ごう                      | 150     | 0:04:30 |
| 1)    | D     | 25  | ×   | 2     | 2     | 1'00" | 9         | FR       | 顔上げ横呼吸                       | 100     | 0:04:00 |
| 2)    | S     | 100 | ×   | 6     | 2     | 1'55" | 4         | FR       | 一定ペース                        | 1200    | 0:23:00 |
|       |       |     |     | 1     | 1     | 0'00" |           |          |                              | 0:00:00 |         |
| DW    |       |     |     |       |       |       |           |          |                              | 0:05:00 |         |
| Total |       |     |     |       |       |       |           |          | 3150                         | 1:26:35 |         |



【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

7/13 土曜日  
 【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 | 25    | ×   | 6   | 1     | 0' 40" | 2      | ロングドックパドル | 軽くキックを打つ | 150                          | 0:04:00 |         |
| S     | 200   | ×   | 1   | 1     | 4' 30" | 2~4    | FR        | ビルトアップ   | 200                          | 0:04:30 |         |
| 1)    | P     | 25  | ×   | 6     | 1      | 0' 40" | 3         | FR       | パドルの先端を掴む フルブイは脛で挟む          | 150     | 0:04:00 |
| 2)    | P     | 50  | ×   | 6     | 1      | 1' 05" | 3         | FR       | パドル                          | 300     | 0:06:30 |
| 3)    | P     | 50  | ×   | 3     | 1      | 1' 20" | 7         | FR       | パドル H                        | 150     | 0:04:00 |
|       |       |     |     | 1     | 2      | 0' 30" |           |          |                              | 0:01:00 |         |
| 1)    | K     | 50  | ×   | 3     | 1      | 1' 30" | 4         | FR       | 板ヘッドダウン ドローイン                | 150     | 0:04:30 |
| 2)    | Drill | 50  | ×   | 3     | 1      | 1' 30" | 2         | FR       | キャッチアップ ドローイン キックの飛沫を上げないように | 150     | 0:04:30 |
| 3)    | S     | 50  | ×   | 5     | 1      | 1' 15" | 2~7       | FR       | 1~3→DES 4~5→H                | 250     | 0:06:15 |
|       |       |     |     | 1     | 2      | 0' 00" |           |          |                              | 0:00:00 |         |
|       | S     | 25  | ×   | 6     | 1      | 0' 45" | 1         | CHO      | ゆっくり泳ごう                      | 150     | 0:04:30 |
| 1)    | D     | 25  | ×   | 2     | 2      | 1' 00" | 9         | FR       | 顔上げ横呼吸                       | 100     | 0:04:00 |
| 2)    | S     | 100 | ×   | 4     | 2      | 2' 05" | 4         | FR       | 一定ペース                        | 800     | 0:16:40 |
|       |       |     |     | 1     | 1      | 0' 00" |           |          |                              | 0:00:00 |         |
| DW    |       |     |     |       |        |        |           |          |                              | 0:05:00 |         |
| Total |       |     |     |       |        |        |           |          | 2850                         | 1:26:25 |         |