

【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' 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' 30" | 2・4・6 | FR | パドル DPS3本ずつ | 150 | 0:03:00 |
| 2) | P | 50 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | パドル | 300 | 0:05:00 |
| 3) | P | 50 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 5 | FR | パドル | 300 | 0:04:00 |
| 4) | P | 100 | × | 6 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | 1/3呼吸 パドルナシ | 600 | 0:09:00 |
| | | | | 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) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | 12サイト/6サイトby25 | 150 | 0:04:00 |
| 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 | 200 | × | 8 | 1 | 3' 00" | 4 | FR | 一定ペース | 1600 | 0:24:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | | 0:00:00 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 4050 | 1:27:30 | |

| 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' 30" | 2・4・6 | FR | パドル DPS3本ずつ | 150 | 0:03:00 |
| 2) | P | 50 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | パドル | 300 | 0:05:00 |
| 3) | P | 50 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 5 | FR | パドル | 300 | 0:04:30 |
| 4) | P | 100 | × | 6 | 1 | 1' 35" | 4 | FR | 1/3呼吸 パドルナシ | 600 | 0:09:30 |
| | | | | 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) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | 12サイト/6サイトby25 | 150 | 0:04:00 |
| 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 | 200 | × | 7 | 1 | 3' 10" | 4 | FR | 一定ペース | 1400 | 0:22:10 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | | 0:00:00 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3850 | 1:26:40 | |

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

8/11 日曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
4

| C | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|-----|-------|--------|--------|-----------|----------|----------------------|---------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | | 種目 | 説明 | Dis | Time | |
| W-PU | | | | | | | | | | 0:10:00 | |
| S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | | 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" | 2・4・6 | FR | パドル DPS3本ずつ | 150 | 0:03:30 |
| 2) | P | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 3 | FR | パドル | 300 | 0:05:30 |
| 3) | P | 50 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 5 | FR | パドル | 300 | 0:05:00 |
| 4) | P | 100 | × | 5 | 1 | 1' 45" | 4 | FR | 1/3呼吸 パドルナシ | 500 | 0:08:45 |
| | | | | 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) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | 12サイト/6サイトby25 | 150 | 0:04:00 |
| 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 | 200 | × | 6 | 1 | 3' 30" | 4 | FR | 一定ペース | 1200 | 0:21:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | | 0:00:00 | |
| | | | | | | | | | | | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3550 | 1:26:45 | |

【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 | 0'40" | 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" | 2・4・6 | FR | パドル DPS3本ずつ | 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 | 0'50" | 5 | FR | パドル | 200 | 0:03:20 |
| 4) | P | 100 | × | 5 | 1 | 1'50" | 4 | FR | 1/3呼吸 パドルナシ | 500 | 0:09:10 |
| | | | | 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) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 3 | FR | 12サイト/6サイトby25 | 150 | 0:04:00 |
| 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 | 200 | × | 6 | 1 | 3'40" | 4 | FR | 一定ペース | 1200 | 0:22:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0'00" | | | | 0:00:00 | |
| | | | | | | | | | | | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3450 | 1:26:30 | |

| 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" | 2・4・6 | FR | パドル DPS3本ずつ | 150 | 0:03:30 |
| 2) | P | 50 | × | 6 | 1 | 1'00" | 3 | FR | パドル | 300 | 0:06:00 |
| 3) | P | 50 | × | 4 | 1 | 0'55" | 5 | FR | パドル | 200 | 0:03:40 |
| 4) | P | 100 | × | 4 | 1 | 1'55" | 4 | FR | 1/3呼吸 パドルナシ | 400 | 0:07:40 |
| | | | | 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) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 3 | FR | 12サイト/6サイトby25 | 150 | 0:04:00 |
| 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 | 200 | × | 6 | 1 | 3'50" | 4 | FR | 一定ペース | 1200 | 0:23:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0'00" | | | | 0:00:00 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3350 | 1:26:50 | |



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

8/11 日曜日
【泳法注意】
ローリング
【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' 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' 30" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:04:30 | |
| 1) | P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 2・4・6 | FR | パドル DPS3本ずつ | 150 | 0:04:00 |
| 2) | P | 50 | × | 6 | 1 | 1' 05" | 3 | FR | パドル | 300 | 0:06:30 |
| 3) | P | 50 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 5 | FR | パドル | 200 | 0:04:00 |
| 4) | P | 100 | × | 3 | 1 | 2' 05" | 4 | FR | 1/3呼吸 パドルナシ | 300 | 0:06:15 |
| | | | | 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) | 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' 30" | 2 | FR | 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 | 150 | 0:04:30 |
| 3) | S | 200 | × | 5 | 1 | 4' 10" | 4 | FR | 一定ペース | 1000 | 0:20:50 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | | 0:00:00 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3050 | 1:27:05 | |