



【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

8/24 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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' 40" | 2 | ロングトックパドル | 150 | 0:04:00 | |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 4' 00" | 2~4 | FR | 200 | 0:04:00 | |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | 150 | 0:04:00 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 150 | 0:04:00 | |
| S | 100 | × | 6 | 1 | 1' 35" | 4 | FR | 600 | 0:09:30 | |
| P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 6 | FR | 150 | 0:04:00 | |
| P | 50 | × | 6 | 1 | 1' 10" | 7 | FR | 300 | 0:07:00 | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | S | 50 | × | 1 | 3 | 0' 35" | 7 | FR | 150 | 0:01:45 |
| 2) | S | 100 | × | 1 | 3 | 1' 35" | 4 | FR | 300 | 0:04:45 |
| 3) | S | 50 | × | 1 | 3 | 1' 30" | 1 | FR | 150 | 0:04:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | |
| Total | | | | | | | | 2750 | 0:57:30 | |

【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

8/24 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 7

| B | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-------|--------|--------|-----------|-------------------------|------|---------|---------|
| 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' 40" | 2 | ロングトックパドル | キックを軽く打つ | 150 | 0:04:00 | |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 4' 00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:04:00 | |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | 6サイト 呼吸のタイミングを合わせよう | 150 | 0:04:00 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 | 150 | 0:04:00 | |
| S | 100 | × | 6 | 1 | 1' 45" | 4 | FR | 一定ペース | 600 | 0:10:30 | |
| P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 6 | FR | パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内 | 150 | 0:04:00 | |
| P | 50 | × | 5 | 1 | 1' 10" | 7 | FR | パドル H | 250 | 0:05:50 | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | S | 50 | × | 1 | 3 | 0' 40" | 7 | FR | H | 150 | 0:02:00 |
| 2) | S | 100 | × | 1 | 3 | 1' 40" | 4 | FR | | 300 | 0:05:00 |
| 3) | S | 50 | × | 1 | 3 | 1' 30" | 1 | FR | E | 150 | 0:04:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | |
| Total | | | | | | | | | 2700 | 0:57:50 | |

【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

8/24 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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' 40" | 2 | ロングドックパドル | キックを軽く打つ | 150 | 0:04:00 | |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 4' 00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:04:00 | |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | 6サイド 呼吸のタイミングを合わせよう | 150 | 0:04:00 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 | 150 | 0:04:00 | |
| S | 100 | × | 6 | 1 | 1' 50" | 4 | FR | 一定ペース | 600 | 0:11:00 | |
| P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 6 | FR | パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内 | 150 | 0:04:00 | |
| P | 50 | × | 4 | 1 | 1' 15" | 7 | FR | パドル H | 200 | 0:05:00 | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | S | 50 | × | 1 | 3 | 0' 45" | 7 | FR | H | 150 | 0:02:15 |
| 2) | S | 100 | × | 1 | 3 | 1' 45" | 4 | FR | | 300 | 0:05:15 |
| 3) | S | 50 | × | 1 | 3 | 1' 30" | 1 | FR | E | 150 | 0:04:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | |
| Total | | | | | | | | | 2650 | 0:58:30 | |

【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

8/24 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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' 40" | 2 | ロングトックパドル | キックを軽く打つ | 150 | 0:04:00 | |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 4' 00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:04:00 | |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | 6サイト 呼吸のタイミングを合わせよう | 150 | 0:04:00 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 | 150 | 0:04:00 | |
| S | 100 | × | 5 | 1 | 1' 55" | 4 | FR | 一定ペース | 500 | 0:09:35 | |
| P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 6 | FR | パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内 | 150 | 0:04:00 | |
| P | 50 | × | 4 | 1 | 1' 15" | 7 | FR | パドル H | 200 | 0:05:00 | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | S | 50 | × | 1 | 3 | 0' 50" | 7 | FR | H | 150 | 0:02:30 |
| 2) | S | 100 | × | 1 | 3 | 1' 50" | 4 | FR | | 300 | 0:05:30 |
| 3) | S | 50 | × | 1 | 3 | 1' 30" | 1 | FR | E | 150 | 0:04:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | |
| Total | | | | | | | | | 2550 | 0:57:35 | |

【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

8/24 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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 | ロングトックパドル | キックを軽く打つ | 150 | 0:04:30 | |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 4' 20" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:04:20 | |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 6サイト 呼吸のタイミングを合わせよう | 150 | 0:04:30 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 | 150 | 0:04:30 | |
| S | 100 | × | 4 | 1 | 2' 00" | 4 | FR | 一定ペース | 400 | 0:08:00 | |
| P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 6 | FR | パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内 | 150 | 0:04:00 | |
| P | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 7 | FR | パドル H | 150 | 0:04:00 | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | S | 50 | × | 1 | 3 | 0' 50" | 7 | FR | H | 150 | 0:02:30 |
| 2) | S | 100 | × | 1 | 3 | 2' 00" | 4 | FR | | 300 | 0:06:00 |
| 3) | S | 50 | × | 1 | 3 | 1' 30" | 1 | FR | E | 150 | 0:04:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | |
| Total | | | | | | | | | 2400 | 0:57:50 | |

【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

8/24 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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 | ロングトックパドル | キックを軽く打つ | 150 | 0:04:30 | |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 4' 30" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:04:30 | |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 6サイト 呼吸のタイミングを合わせよう | 150 | 0:04:30 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 | 150 | 0:04:30 | |
| S | 100 | × | 4 | 1 | 2' 15" | 4 | FR | 一定ペース | 400 | 0:09:00 | |
| P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 6 | FR | パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内 | 150 | 0:04:00 | |
| P | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 7 | FR | パドル H | 150 | 0:04:30 | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | S | 50 | × | 1 | 2 | 1' 00" | 7 | FR | H | 100 | 0:02:00 |
| 2) | S | 100 | × | 1 | 2 | 2' 15" | 4 | FR | | 200 | 0:04:30 |
| 3) | S | 50 | × | 1 | 2 | 1' 45" | 1 | FR | E | 100 | 0:03:30 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | |
| Total | | | | | | | | | 2200 | 0:57:00 | |