

【テーマ】

強化期A

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 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | スカーリング | パドル プルブイ キャッチの位置 | 100 | 0:04:00 | |
| 1) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 4 | FR | 板ヘッドダウン トローイン | 150 | 0:04:00 |
| 2) | S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 50" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | 0:05:30 |
| 3) | S | 100 | × | 8 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | 一定ペース | 800 | 0:12:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫 | 150 | 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 | × | 12 | 1 | 0' 45" | 3 | FR | パドル | 600 | 0:09:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)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 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | 奇数→顔上げ横呼吸 | 100 | 0:04:00 |
| 2) | S | 100 | × | 10 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | 一定ペース | 1000 | 0:15:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3800 | 1:26:00 | |



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

10/29 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

| 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 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | スカーリング | パドル プルブイ キャッチの位置 | 100 | 0:04:00 | |
| 1) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 4 | FR | 板ヘッドダウン トローイン | 150 | 0:04:00 |
| 2) | S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 50" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | 0:05:30 |
| 3) | S | 100 | × | 8 | 1 | 1' 35" | 4 | FR | 一定ペース | 800 | 0:12:40 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | | 0:00:00 | |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫 | 150 | 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 | × | 12 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | パドル | 600 | 0:10:00 |
| | | | | 1 | 1 | 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 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | 奇数→顔上げ横呼吸 | 100 | 0:04:00 |
| 2) | S | 100 | × | 8 | 1 | 1' 35" | 4 | FR | 一定ペース | 800 | 0:12:40 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | | 0:00:00 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3600 | 1:25:20 | |

【テーマ】

強化期A

AT

長く持続できる

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 × 4 | 1 | 1' 00" | 2 | スカーリング | ハドル プルバイ キャッチの位置 | 100 | 0:04:00 |
| 1) | K 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 4 | FR | 板ヘッドダウン トローイン | 150 | 0:04:00 |
| 2) | S 100 × 3 | 1 | 2' 00" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | 0:06:00 |
| 3) | S 100 × 6 | 1 | 1' 45" | 4 | FR | 一定ペース | 600 | 0:10:30 |
| | | 1 2 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫 | 150 | 0:04:00 |
| 1) | P 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 2・4・6 | FR | ハドル DPS3本ずつ | 150 | 0:03:30 |
| 2) | P 50 × 12 | 1 | 0' 55" | 3 | FR | ハドル | 600 | 0:11:00 |
| | | 1 1 | 0' 00" | | | 1)→2)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 × 4 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | 奇数→顔上げ横呼吸 | 100 | 0:04:00 |
| 2) | S 100 × 8 | 1 | 1' 45" | 4 | FR | 一定ペース | 800 | 0:14:00 |
| | | 1 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3400 | 1:26:30 |

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

10/29 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

| 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 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | スカーリング | パドル プルブイ キャッチの位置 | 100 | 0:04:00 | |
| 1) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 4 | FR | 板ヘッドダウン トローイン | 150 | 0:04:00 |
| 2) | S | 100 | × | 3 | 1 | 2' 00" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | 0:06:00 |
| 3) | S | 100 | × | 6 | 1 | 1' 50" | 4 | FR | 一定ペース | 600 | 0:11:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫 | 150 | 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 | × | 10 | 1 | 0' 55" | 3 | FR | パドル | 500 | 0:09:10 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)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 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | 奇数→顔上げ横呼吸 | 100 | 0:04:00 |
| 2) | S | 100 | × | 8 | 1 | 1' 50" | 4 | FR | 一定ペース | 800 | 0:14:40 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3300 | 1:25:50 | |



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

10/29 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

| 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 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | スカーリング | パドル プルブイ キャッチの位置 | 100 | 0:04:00 | |
| 1) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 4 | FR | 板ヘッドダウン トローイン | 150 | 0:04:00 |
| 2) | S | 100 | × | 3 | 1 | 2' 05" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | 0:06:15 |
| 3) | S | 100 | × | 6 | 1 | 1' 55" | 4 | FR | 一定ペース | 600 | 0:11:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫 | 150 | 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 | × | 10 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | パドル | 500 | 0:10:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)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 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | 奇数→顔上げ横呼吸 | 100 | 0:04:00 |
| 2) | S | 100 | × | 7 | 1 | 1' 55" | 4 | FR | 一定ペース | 700 | 0:13:25 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3200 | 1:26:10 | |



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

10/29 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | スカーリング | パドル プルブイ キャッチの位置 | 100 | 0:04:00 | |
| 1) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | 板ヘッドダウン トローイン | 150 | 0:04:30 |
| 2) | S | 100 | × | 3 | 1 | 2' 10" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | 0:06:30 |
| 3) | S | 100 | × | 4 | 1 | 2' 05" | 4 | FR | 一定ペース | 400 | 0:08:20 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫 | 150 | 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 | × | 10 | 1 | 1' 05" | 3 | FR | パドル | 500 | 0:10:50 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)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 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | 奇数→顔上げ横呼吸 | 100 | 0:04:00 |
| 2) | S | 100 | × | 6 | 1 | 2' 05" | 4 | FR | 一定ペース | 600 | 0:12:30 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 2900 | 1:25:40 | |