

【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

12/14 土曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 5

| 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 | 50    | ×   | 3   | 1     | 1' 10" | 2      | FR    | キャッチアップ   | 150                | 0:03:30 |         |
| 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  | ×   | 8     | 1      | 0' 55" | 2・6   | FR        | パドル 1E1H           | 400     | 0:07:20 |
| 3)    | P     | 50  | ×   | 6     | 1      | 0' 45" | 5     | FR        | パドル                | 300     | 0:04:30 |
|       |       |     |     | 1     | 2      | 0' 00" |       |           |                    |         | 0:00:00 |
|       | K     | 50  | ×   | 3     | 1      | 1' 20" | 3     | FR        | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう | 150     | 0:04:00 |
|       | Drill | 25  | ×   | 6     | 1      | 0' 40" | 2     | ロングドックパドル | キックを打つ             | 150     | 0:04:00 |
| 1)    | S     | 100 | ×   | 8     | 1      | 1' 25" | 5     | FR        | 一定ペース              | 800     | 0:11:20 |
| 2)    | S     | 100 | ×   | 1     | 1      | 3' 00" | 1     | FR        | 2'30"丁度で泳ごう        | 100     | 0:03:00 |
| 3)    | S     | 100 | ×   | 6     | 1      | 1' 35" | 3     | FR        | 一定ペース              | 600     | 0:09:30 |
| 4)    | S     | 100 | ×   | 1     | 1      | 3' 00" | 1     | FR        | 2'30"丁度で泳ごう        | 100     | 0:03:00 |
| 5)    | S     | 100 | ×   | 8     | 1      | 1' 25" | 5     | FR        | 一定ペース              | 800     | 0:11:20 |
|       |       |     |     | 1     | 4      | 0' 00" |       |           |                    |         | 0:00:00 |
| DW    |       |     |     |       |        |        |       |           |                    | 0:05:00 |         |
| Total |       |     |     |       |        |        |       |           | 4000               | 1:25:30 |         |

| 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 | 50    | ×   | 3   | 1     | 1' 10" | 2      | FR    | キャッチアップ   | 150                | 0:03:30 |         |
| 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" | 2・6   | FR        | パドル 1E1H           | 300     | 0:05:30 |
| 3)    | P     | 50  | ×   | 6     | 1      | 0' 45" | 5     | FR        | パドル                | 300     | 0:04:30 |
|       |       |     |     | 1     | 2      | 0' 00" |       |           |                    | 0:00:00 |         |
|       | K     | 50  | ×   | 3     | 1      | 1' 20" | 3     | FR        | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう | 150     | 0:04:00 |
|       | Drill | 25  | ×   | 6     | 1      | 0' 40" | 2     | ロングトックパドル | キックを打つ             | 150     | 0:04:00 |
| 1)    | S     | 100 | ×   | 8     | 1      | 1' 30" | 5     | FR        | 一定ペース              | 800     | 0:12:00 |
| 2)    | S     | 100 | ×   | 1     | 1      | 3' 00" | 1     | FR        | 2'30"丁度で泳ごう        | 100     | 0:03:00 |
| 3)    | S     | 100 | ×   | 6     | 1      | 1' 40" | 3     | FR        | 一定ペース              | 600     | 0:10:00 |
| 4)    | S     | 100 | ×   | 1     | 1      | 3' 00" | 1     | FR        | 2'30"丁度で泳ごう        | 100     | 0:03:00 |
| 5)    | S     | 100 | ×   | 8     | 1      | 1' 30" | 5     | FR        | 一定ペース              | 800     | 0:12:00 |
|       |       |     |     | 1     | 4      | 0' 00" |       |           |                    | 0:00:00 |         |
| DW    |       |     |     |       |        |        |       |           |                    | 0:05:00 |         |
| Total |       |     |     |       |        |        |       |           | 3900               | 1:25:30 |         |

【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

12/14 土曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
5

| 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 | 50    | ×   | 3   | 1     | 1' 15" | 2      | FR    | キャッチアップ   | 150                | 0:03:45 |         |
| 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  | ×   | 8     | 1      | 1' 00" | 2・6   | FR        | パドル 1E1H           | 400     | 0:08:00 |
| 3)    | P     | 50  | ×   | 6     | 1      | 0' 50" | 5     | FR        | パドル                | 300     | 0:05:00 |
|       |       |     |     | 1     | 2      | 0' 00" |       |           |                    |         | 0:00:00 |
|       | K     | 50  | ×   | 3     | 1      | 1' 20" | 3     | FR        | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう | 150     | 0:04:00 |
|       | Drill | 25  | ×   | 6     | 1      | 0' 40" | 2     | ロングトックパドル | キックを打つ             | 150     | 0:04:00 |
| 1)    | S     | 100 | ×   | 6     | 1      | 1' 40" | 5     | FR        | 一定ペース              | 600     | 0:10:00 |
| 2)    | S     | 100 | ×   | 1     | 1      | 3' 00" | 1     | FR        | 2'30"丁度で泳ごう        | 100     | 0:03:00 |
| 3)    | S     | 100 | ×   | 6     | 1      | 1' 50" | 3     | FR        | 一定ペース              | 600     | 0:11:00 |
| 4)    | S     | 100 | ×   | 1     | 1      | 3' 00" | 1     | FR        | 2'30"丁度で泳ごう        | 100     | 0:03:00 |
| 5)    | S     | 100 | ×   | 6     | 1      | 1' 40" | 5     | FR        | 一定ペース              | 600     | 0:10:00 |
|       |       |     |     | 1     | 4      | 0' 00" |       |           |                    |         | 0:00:00 |
| DW    |       |     |     |       |        |        |       |           |                    |         | 0:05:00 |
| Total |       |     |     |       |        |        |       |           | 3600               |         | 1:26:15 |

【テーマ】

強化期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

| 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 | 50    | ×   | 3     | 1  | 1' 15" | 2      | FR    | キャッチアップ   | 150                | 0:03:45 |         |
| 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  | ×     | 8  | 1      | 1' 00" | 2・6   | FR        | パドル 1E1H           | 400     | 0:08:00 |
| 3)    | P     | 50  | ×     | 4  | 1      | 0' 50" | 5     | FR        | パドル                | 200     | 0:03:20 |
|       |       |     |       | 1  | 2      | 0' 00" |       |           |                    |         | 0:00:00 |
|       | K     | 50  | ×     | 3  | 1      | 1' 20" | 3     | FR        | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう | 150     | 0:04:00 |
|       | Drill | 25  | ×     | 6  | 1      | 0' 40" | 2     | ロングトックパドル | キックを打つ             | 150     | 0:04:00 |
| 1)    | S     | 100 | ×     | 6  | 1      | 1' 45" | 5     | FR        | 一定ペース              | 600     | 0:10:30 |
| 2)    | S     | 100 | ×     | 1  | 1      | 3' 00" | 1     | FR        | 2'30"丁度で泳ごう        | 100     | 0:03:00 |
| 3)    | S     | 100 | ×     | 6  | 1      | 1' 55" | 3     | FR        | 一定ペース              | 600     | 0:11:30 |
| 4)    | S     | 100 | ×     | 1  | 1      | 3' 00" | 1     | FR        | 2'30"丁度で泳ごう        | 100     | 0:03:00 |
| 5)    | S     | 100 | ×     | 6  | 1      | 1' 45" | 5     | FR        | 一定ペース              | 600     | 0:10:30 |
|       |       |     |       | 1  | 4      | 0' 00" |       |           |                    |         | 0:00:00 |
| DW    |       |     |       |    |        |        |       |           |                    |         | 0:05:00 |
| Total |       |     |       |    |        |        |       |           | 3500               | 1:26:05 |         |

【テーマ】

強化期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

| 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 | 50 | ×   | 3     | 1  | 1' 20" | 2      | FR        | キャッチアップ            | 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  | ×     | 6  | 1      | 1' 05" | 2・6       | FR                 | パドル 1E1H      | 300     | 0:06:30 |
| 3)    | P  | 50  | ×     | 3  | 1      | 0' 50" | 5         | FR                 | パドル           | 150     | 0:02:30 |
|       |    |     |       | 1  | 2      | 0' 00" |           |                    | 1)→2)→3)レストナシ |         | 0:00:00 |
| K     | 50 | ×   | 3     | 1  | 1' 20" | 3      | FR        | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう | 150           | 0:04:00 |         |
| Drill | 25 | ×   | 6     | 1  | 0' 40" | 2      | ロングトックパドル | キックを打つ             | 150           | 0:04:00 |         |
| 1)    | S  | 100 | ×     | 6  | 1      | 1' 50" | 5         | FR                 | 一定ペース         | 600     | 0:11:00 |
| 2)    | S  | 100 | ×     | 1  | 1      | 3' 00" | 1         | FR                 | 2'30"丁度で泳ごう   | 100     | 0:03:00 |
| 3)    | S  | 100 | ×     | 6  | 1      | 2' 00" | 3         | FR                 | 一定ペース         | 600     | 0:12:00 |
| 4)    | S  | 100 | ×     | 1  | 1      | 3' 00" | 1         | FR                 | 2'30"丁度で泳ごう   | 100     | 0:03:00 |
| 5)    | S  | 100 | ×     | 6  | 1      | 1' 50" | 5         | FR                 | 一定ペース         | 600     | 0:11:00 |
|       |    |     |       | 1  | 4      | 0' 00" |           |                    | 1)~5)レストナシ    |         | 0:00:00 |
| DW    |    |     |       |    |        |        |           |                    |               | 0:05:00 |         |
| Total |    |     |       |    |        |        |           |                    | 3350          | 1:25:30 |         |



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

12/14 土曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 5

| 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 | 50    | ×   | 3   | 1     | 1' 30" | 2      | FR    | キャッチアップ   | 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  | ×   | 6     | 1      | 1' 10" | 2・6   | FR        | パドル 1E1H           | 300     | 0:07:00 |
| 3)    | P     | 50  | ×   | 3     | 1      | 0' 55" | 5     | FR        | パドル                | 150     | 0:02:45 |
|       |       |     |     | 1     | 2      | 0' 00" |       |           |                    | 0:00:00 |         |
|       | K     | 50  | ×   | 3     | 1      | 1' 30" | 3     | FR        | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう | 150     | 0:04:30 |
|       | Drill | 25  | ×   | 6     | 1      | 0' 45" | 2     | ロングトックパドル | キックを打つ             | 150     | 0:04:30 |
| 1)    | S     | 100 | ×   | 4     | 1      | 2' 00" | 5     | FR        | 一定ペース              | 400     | 0:08:00 |
| 2)    | S     | 100 | ×   | 1     | 1      | 3' 00" | 1     | FR        | 2'30"丁度で泳ごう        | 100     | 0:03:00 |
| 3)    | S     | 100 | ×   | 6     | 1      | 2' 05" | 3     | FR        | 一定ペース              | 600     | 0:12:30 |
| 4)    | S     | 100 | ×   | 1     | 1      | 3' 00" | 1     | FR        | 2'30"丁度で泳ごう        | 100     | 0:03:00 |
| 5)    | S     | 100 | ×   | 5     | 1      | 2' 00" | 5     | FR        | 一定ペース              | 500     | 0:10:00 |
|       |       |     |     | 1     | 4      | 0' 00" |       |           |                    | 0:00:00 |         |
| DW    |       |     |     |       |        |        |       |           |                    | 0:05:00 |         |
| Total |       |     |     |       |        |        |       |           | 3050               | 1:25:45 |         |