



| A    |       |     |   |     |       |        |       |        |                                      |         |         |         |         |
|------|-------|-----|---|-----|-------|--------|-------|--------|--------------------------------------|---------|---------|---------|---------|
| Menu |       |     |   | Set | Cycle | 強度     | 種目    | 説明     |                                      |         | Dis     | Time    |         |
| W-UP |       |     |   |     |       |        |       |        |                                      |         | 0:10:00 |         |         |
|      | S     | 50  | × | 6   | 1     | 0' 55" | 2     | FR     |                                      |         |         | 300     | 0:05:30 |
|      | Drill | 50  | × | 3   | 1     | 1' 30" | 2     | スカーリング | キックを打つ                               | キャッチの位置 | 150     | 0:04:30 |         |
|      | S     | 100 | × | 3   | 1     | 1' 50" | 2・3・4 | FR     | DES                                  |         | 300     | 0:05:30 |         |
| 1)   | P     | 25  | × | 6   | 1     | 0' 35" | 6     | FR     | パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内              |         | 150     | 0:03:30 |         |
| 2)   | P     | 50  | × | 3   | 3     | 0' 50" | 3     | FR     | パドル                                  |         | 450     | 0:07:30 |         |
| 3)   | P     | 50  | × | 3   | 3     | 0' 40" | 5     | FR     | パドル                                  |         | 450     | 0:06:00 |         |
|      |       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" |       |        | 1)→2)→3)レストナシ 3)→2)レスト30" 2)→3)レストナシ |         |         | 0:00:30 |         |
|      | S     | 25  | × | 6   | 1     | 0' 45" | 1     | CHO    | ゆっくり泳ごう                              |         | 150     | 0:04:30 |         |
|      | K     | 50  | × | 3   | 1     | 1' 20" | 4     | FR     | 板ヘッドダウン トローイン                        |         | 150     | 0:04:00 |         |
| 1)   | Drill | 25  | × | 6   | 1     | 0' 45" | 2     | FR     | 両腕体側 脇を閉めてフィニッシュ 呼吸は横向き              |         | 150     | 0:04:30 |         |
| 2)   | S     | 25  | × | 6   | 1     | 0' 30" | 2・4・6 | FR     | DPS3本ずつ                              |         | 150     | 0:03:00 |         |
| 3)   | S     | 50  | × | 3   | 1     | 1' 10" | 6     | FR     | H フィニッシュを強く                          |         | 150     | 0:03:30 |         |
| 4)   | S     | 100 | × | 12  | 1     | 1' 30" | 4     | FR     | 一定ペース                                |         | 1200    | 0:18:00 |         |
|      |       |     |   | 1   | 3     | 0' 00" |       |        | 1)～4)レストナシ                           |         |         | 0:00:00 |         |
| DW   |       |     |   |     |       |        |       |        |                                      |         | 0:05:00 |         |         |
|      | Total |     |   |     |       |        |       |        |                                      |         | 3750    | 1:25:30 |         |

1/18 土曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
4

【テーマ】  
準備期B  
AT  
長く持続できる

1/18 土曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
4

| C    |       |     |   |   |     |        |       |        |                                      |         |  |      |         |
|------|-------|-----|---|---|-----|--------|-------|--------|--------------------------------------|---------|--|------|---------|
| Menu |       |     |   |   | Set | Cycle  | 強度    | 種目     | 説明                                   |         |  | Dis  | Time    |
| W-UP |       |     |   |   |     |        |       |        |                                      |         |  |      | 0:10:00 |
|      | S     | 50  | × | 6 | 1   | 1' 00" | 2     | FR     |                                      |         |  | 300  | 0:06:00 |
|      | Drill | 50  | × | 3 | 1   | 1' 30" | 2     | スカーリング | キックを打つ                               | キャッチの位置 |  | 150  | 0:04:30 |
|      | S     | 100 | × | 3 | 1   | 2' 00" | 2・3・4 | FR     | DES                                  |         |  | 300  | 0:06:00 |
| 1)   | P     | 25  | × | 6 | 1   | 0' 40" | 6     | FR     | ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内              |         |  | 150  | 0:04:00 |
| 2)   | P     | 50  | × | 3 | 3   | 0' 55" | 3     | FR     | ハドル                                  |         |  | 450  | 0:08:15 |
| 3)   | P     | 50  | × | 3 | 3   | 0' 50" | 5     | FR     | ハドル                                  |         |  | 450  | 0:07:30 |
|      |       |     |   | 1 | 1   | 0' 30" |       |        | 1)→2)→3)レストナシ 3)→2)レスト30" 2)→3)レストナシ |         |  |      | 0:00:30 |
|      | S     | 25  | × | 6 | 1   | 0' 45" | 1     | CHO    | ゆっくり泳ごう                              |         |  | 150  | 0:04:30 |
|      | K     | 50  | × | 3 | 1   | 1' 20" | 4     | FR     | 板ハットダウン ドローイン                        |         |  | 150  | 0:04:00 |
| 1)   | Drill | 25  | × | 6 | 1   | 0' 45" | 2     | FR     | 両腕体側 脇を閉めてフィニッシュ 呼吸は横向き              |         |  | 150  | 0:04:30 |
| 2)   | S     | 25  | × | 6 | 1   | 0' 35" | 2・4・6 | FR     | DPS3本ずつ                              |         |  | 150  | 0:03:30 |
| 3)   | S     | 50  | × | 3 | 1   | 1' 10" | 6     | FR     | H フィニッシュを強く                          |         |  | 150  | 0:03:30 |
| 4)   | S     | 100 | × | 8 | 1   | 1' 45" | 4     | FR     | 一定ペース                                |         |  | 800  | 0:14:00 |
|      |       |     |   | 1 | 3   | 0' 00" |       |        | 1)～4)レストナシ                           |         |  |      | 0:00:00 |
| DW   |       |     |   |   |     |        |       |        |                                      |         |  |      | 0:05:00 |
|      | Total |     |   |   |     |        |       |        |                                      |         |  | 3350 | 1:25:45 |

【テーマ】  
準備期B  
AT  
長く持続できる

1/18 土曜日  
【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-UP |       |     |   |     |       |        |       |        |                                      |         |      | 0:10:00 |         |
|      | S     | 50  | × | 6   | 1     | 1' 00" | 2     | FR     |                                      |         |      | 300     | 0:06:00 |
|      | Drill | 50  | × | 3   | 1     | 1' 30" | 2     | スカーリング | キックを打つ                               | キャッチの位置 |      | 150     | 0:04:30 |
|      | S     | 100 | × | 3   | 1     | 2' 00" | 2・3・4 | FR     | DES                                  |         |      | 300     | 0:06:00 |
| 1)   | 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 |
| 2)   | P     | 50  | × | 3   | 3     | 0' 55" | 3     | FR     | パドル                                  |         |      | 450     | 0:08:15 |
| 3)   | P     | 50  | × | 2   | 3     | 0' 50" | 5     | FR     | パドル                                  |         |      | 300     | 0:05:00 |
|      |       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" |       |        | 1)→2)→3)レストナシ 3)→2)レスト30" 2)→3)レストナシ |         |      |         | 0:00:30 |
|      | S     | 25  | × | 6   | 1     | 0' 45" | 1     | CHO    | ゆっくり泳ごう                              |         |      | 150     | 0:04:30 |
|      | K     | 50  | × | 3   | 1     | 1' 20" | 4     | FR     | 板ヘッドダウン トローイン                        |         |      | 150     | 0:04:00 |
| 1)   | Drill | 25  | × | 6   | 1     | 0' 45" | 2     | FR     | 両腕体側 脇を閉めてフィニッシュ 呼吸は横向き              |         |      | 150     | 0:04:30 |
| 2)   | S     | 25  | × | 6   | 1     | 0' 35" | 2・4・6 | FR     | DPS3本ずつ                              |         |      | 150     | 0:03:30 |
| 3)   | S     | 50  | × | 4   | 1     | 1' 15" | 6     | FR     | H フィニッシュを強く                          |         |      | 200     | 0:05:00 |
| 4)   | S     | 100 | × | 8   | 1     | 1' 50" | 4     | FR     | 一定ペース                                |         |      | 800     | 0:14:40 |
|      |       |     |   | 1   | 3     | 0' 00" |       |        | 1)～4)レストナシ                           |         |      |         | 0:00:00 |
| DW   |       |     |   |     |       |        |       |        |                                      |         |      | 0:05:00 |         |
|      | Total |     |   |     |       |        |       |        |                                      |         | 3250 | 1:25:25 |         |

| E    |       |     |   |   |     |        |       |        |                                      |         |  |      |         |
|------|-------|-----|---|---|-----|--------|-------|--------|--------------------------------------|---------|--|------|---------|
| Menu |       |     |   |   | Set | Cycle  | 強度    | 種目     | 説明                                   |         |  | Dis  | Time    |
| W-UP |       |     |   |   |     |        |       |        |                                      |         |  |      | 0:10:00 |
|      | S     | 50  | × | 6 | 1   | 1' 00" | 2     | FR     |                                      |         |  | 300  | 0:06:00 |
|      | Drill | 50  | × | 3 | 1   | 1' 30" | 2     | スカーリング | キックを打つ                               | キャッチの位置 |  | 150  | 0:04:30 |
|      | S     | 100 | × | 3 | 1   | 2' 05" | 2・3・4 | FR     | DES                                  |         |  | 300  | 0:06:15 |
| 1)   | 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 |
| 2)   | P     | 50  | × | 3 | 3   | 1' 00" | 3     | FR     | パドル                                  |         |  | 450  | 0:09:00 |
| 3)   | P     | 50  | × | 2 | 3   | 0' 50" | 5     | FR     | パドル                                  |         |  | 300  | 0:05:00 |
|      |       |     |   | 1 | 1   | 0' 30" |       |        | 1)→2)→3)レストナシ 3)→2)レスト30" 2)→3)レストナシ |         |  |      | 0:00:30 |
|      | S     | 25  | × | 6 | 1   | 0' 45" | 1     | CHO    | ゆっくり泳ごう                              |         |  | 150  | 0:04:30 |
|      | K     | 50  | × | 3 | 1   | 1' 20" | 4     | FR     | 板ヘットダウン トローイン                        |         |  | 150  | 0:04:00 |
| 1)   | Drill | 25  | × | 6 | 1   | 0' 45" | 2     | FR     | 両腕体側 脇を閉めてフィニッシュ 呼吸は横向き              |         |  | 150  | 0:04:30 |
| 2)   | S     | 25  | × | 6 | 1   | 0' 35" | 2・4・6 | FR     | DPS3本ずつ                              |         |  | 150  | 0:03:30 |
| 3)   | S     | 50  | × | 4 | 1   | 1' 15" | 6     | FR     | H フィニッシュを強く                          |         |  | 200  | 0:05:00 |
| 4)   | S     | 100 | × | 7 | 1   | 1' 55" | 4     | FR     | 一定ペース                                |         |  | 700  | 0:13:25 |
|      |       |     |   | 1 | 3   | 0' 00" |       |        | 1)～4)レストナシ                           |         |  |      | 0:00:00 |
| DW   |       |     |   |   |     |        |       |        |                                      |         |  |      | 0:05:00 |
|      | Total |     |   |   |     |        |       |        |                                      |         |  | 3150 | 1:25:10 |

| F    |       |     |   |   |     |        |       |        |                                      |         |  |      |         |
|------|-------|-----|---|---|-----|--------|-------|--------|--------------------------------------|---------|--|------|---------|
| Menu |       |     |   |   | Set | Cycle  | 強度    | 種目     | 説明                                   |         |  | Dis  | Time    |
| W-UP |       |     |   |   |     |        |       |        |                                      |         |  |      | 0:10:00 |
|      | S     | 50  | × | 6 | 1   | 1' 10" | 2     | FR     |                                      |         |  | 300  | 0:07:00 |
|      | Drill | 50  | × | 3 | 1   | 1' 30" | 2     | スカーリング | キックを打つ                               | キャッチの位置 |  | 150  | 0:04:30 |
|      | S     | 100 | × | 3 | 1   | 2' 10" | 2・3・4 | FR     | DES                                  |         |  | 300  | 0:06:30 |
| 1)   | P     | 25  | × | 6 | 1   | 0' 45" | 6     | FR     | パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内              |         |  | 150  | 0:04:30 |
| 2)   | P     | 50  | × | 3 | 3   | 1' 05" | 3     | FR     | パドル                                  |         |  | 450  | 0:09:45 |
| 3)   | P     | 50  | × | 2 | 3   | 0' 55" | 5     | FR     | パドル                                  |         |  | 300  | 0:05:30 |
|      |       |     |   | 1 | 1   | 0' 30" |       |        | 1)→2)→3)レストナシ 3)→2)レスト30" 2)→3)レストナシ |         |  |      | 0:00:30 |
|      | S     | 25  | × | 6 | 1   | 0' 45" | 1     | CHO    | ゆっくり泳ごう                              |         |  | 150  | 0:04:30 |
|      | K     | 50  | × | 3 | 1   | 1' 30" | 4     | FR     | 板ヘットダウン トローイン                        |         |  | 150  | 0:04:30 |
| 1)   | Drill | 25  | × | 4 | 1   | 0' 45" | 2     | FR     | 両腕体側 脇を閉めてフィニッシュ 呼吸は横向き              |         |  | 100  | 0:03:00 |
| 2)   | S     | 25  | × | 6 | 1   | 0' 40" | 2・4・6 | FR     | DPS3本ずつ                              |         |  | 150  | 0:04:00 |
| 3)   | S     | 50  | × | 3 | 1   | 1' 20" | 6     | FR     | H フィニッシュを強く                          |         |  | 150  | 0:04:00 |
| 4)   | S     | 100 | × | 6 | 1   | 2' 05" | 4     | FR     | 一定ペース                                |         |  | 600  | 0:12:30 |
|      |       |     |   | 1 | 3   | 0' 00" |       |        | 1)～4)レストナシ                           |         |  |      | 0:00:00 |
| DW   |       |     |   |   |     |        |       |        |                                      |         |  |      | 0:05:00 |
|      | Total |     |   |   |     |        |       |        |                                      |         |  | 2950 | 1:25:45 |