

**【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**
**3/16 日曜日**
**【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-UP |       |     |   |    |     |        |     |        |                    |  | 0:10:00 |         |
|      | S     | 50  | × | 6  | 1   | 0' 55" | 2   | FR     |                    |  | 300     | 0:05:30 |
|      | S     | 200 | × | 1  | 1   | 3' 30" | 2~4 | FR     | ビルトアップ             |  | 200     | 0:03:30 |
| 1)   | 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 |
| 2)   | 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 |
| 3)   | S     | 100 | × | 6  | 1   | 1' 35" | 3   | FR     | 水中を見ながら呼吸          |  | 600     | 0:09:30 |
|      |       |     |   | 1  | 2   | 0' 00" |     |        | 1)→2)→3)レストナシ      |  |         | 0:00:00 |
| 1)   | Drill | 25  | × | 6  | 1   | 0' 45" | 3   | ドックパドル | パドル プルプイ           |  | 150     | 0:04:30 |
| 2)   | P     | 50  | × | 4  | 1   | 1' 15" | 7   | FR     | パドル H              |  | 200     | 0:05:00 |
| 3)   | P     | 200 | × | 3  | 1   | 3' 00" | 4   | FR     | 1/3呼吸 パドルナシ        |  | 600     | 0:09:00 |
|      |       |     |   | 1  | 2   | 0' 00" |     |        | 1)→2)→3)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)   | S     | 100 | × | 1  | 1   | 2' 00" | 7   | FR     | H                  |  | 100     | 0:02:00 |
| 2)   | S     | 50  | × | 3  | 1   | 0' 40" | 5   | FR     |                    |  | 150     | 0:02:00 |
| 3)   | S     | 100 | × | 10 | 1   | 1' 30" | 4   | FR     |                    |  | 1000    | 0:15:00 |
| 4)   | S     | 50  | × | 3  | 1   | 1' 00" | 2   | FR     | E                  |  | 150     | 0:03:00 |
|      |       |     |   | 1  | 3   | 0' 00" |     |        | 1)~4)レストナシ         |  |         | 0:00:00 |
| DW   |       |     |   |    |     |        |     |        |                    |  | 0:05:00 |         |
|      | Total |     |   |    |     |        |     |        |                    |  | 3900    | 1:26:30 |



【 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

3/16 日曜日

### 【泳法注意】

## 呼吸のタイミング

### 【主觀的強度】

7

[illegible]



【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

3/16 日曜日

【泳法注意】

## 呼吸のタイミング

### 【主觀的強度】

7

| 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 |
|      | S     | 200 | × | 1   | 1     | 4' 00" | 2～4 | FR     | ビルトアップ°            | 200  | 0:04:00 |
| 1)   | 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 |
| 2)   | 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 |
| 3)   | S     | 100 | × | 6   | 1     | 1' 50" | 3   | FR     | 水中を見ながら呼吸          | 600  | 0:11:00 |
|      |       |     |   | 1   | 2     | 0' 00" |     |        | 1)→2)→3)レストナシ      |      | 0:00:00 |
| 1)   | Drill | 25  | × | 6   | 1     | 0' 45" | 3   | ドックパドル | パドル フルブイ           | 150  | 0:04:30 |
| 2)   | P     | 50  | × | 4   | 1     | 1' 15" | 7   | FR     | パドル H              | 200  | 0:05:00 |
| 3)   | P     | 200 | × | 3   | 1     | 3' 30" | 4   | FR     | 1/3呼吸 パドルナシ        | 600  | 0:10:30 |
|      |       |     |   | 1   | 2     | 0' 00" |     |        | 1)→2)→3)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)   | S     | 100 | × | 1   | 1     | 2' 00" | 7   | FR     | H                  | 100  | 0:02:00 |
| 2)   | S     | 50  | × | 3   | 1     | 0' 50" | 5   | FR     |                    | 150  | 0:02:30 |
| 3)   | S     | 100 | × | 6   | 1     | 1' 45" | 4   | FR     |                    | 600  | 0:10:30 |
| 4)   | S     | 50  | × | 3   | 1     | 1' 00" | 2   | FR     | E                  | 150  | 0:03:00 |
|      |       |     |   | 1   | 3     | 0' 00" |     |        | 1)～4)レストナシ         |      | 0:00:00 |
| DW   |       |     |   |     |       |        |     |        |                    |      | 0:05:00 |
|      | Total |     |   |     |       |        |     |        |                    | 3500 | 1:26:30 |

**【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**
**3/16 日曜日**
**【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-UP |       |     |   |   |     |        |     |        |                    |  | 0:10:00 |         |
|      | S     | 50  | × | 6 | 1   | 1' 00" | 2   | FR     |                    |  | 300     | 0:06:00 |
|      | S     | 200 | × | 1 | 1   | 4' 00" | 2～4 | FR     | ビルトアップ             |  | 200     | 0:04:00 |
| 1)   | 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 |
| 2)   | 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 |
| 3)   | S     | 100 | × | 6 | 1   | 1' 55" | 3   | FR     | 水中を見ながら呼吸          |  | 600     | 0:11:30 |
|      |       |     |   | 1 | 2   | 0' 00" |     |        | 1)→2)→3)レストナシ      |  |         | 0:00:00 |
| 1)   | Drill | 25  | × | 6 | 1   | 0' 45" | 3   | ドックパドル | パドル プルプイ           |  | 150     | 0:04:30 |
| 2)   | P     | 50  | × | 4 | 1   | 1' 15" | 7   | FR     | パドル H              |  | 200     | 0:05:00 |
| 3)   | P     | 200 | × | 3 | 1   | 3' 40" | 4   | FR     | 1/3呼吸 パドルナシ        |  | 600     | 0:11:00 |
|      |       |     |   | 1 | 2   | 0' 00" |     |        | 1)→2)→3)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)   | S     | 100 | × | 1 | 1   | 2' 00" | 7   | FR     | H                  |  | 100     | 0:02:00 |
| 2)   | S     | 50  | × | 2 | 1   | 0' 50" | 5   | FR     |                    |  | 100     | 0:01:40 |
| 3)   | S     | 100 | × | 6 | 1   | 1' 50" | 4   | FR     |                    |  | 600     | 0:11:00 |
| 4)   | S     | 50  | × | 3 | 1   | 1' 00" | 2   | FR     | E                  |  | 150     | 0:03:00 |
|      |       |     |   | 1 | 3   | 0' 00" |     |        | 1)～4)レストナシ         |  |         | 0:00:00 |
| DW   |       |     |   |   |     |        |     |        |                    |  | 0:05:00 |         |
|      | Total |     |   |   |     |        |     |        |                    |  | 3450    | 1:27:10 |

| 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 |
|         | S     | 200 | × | 1 | 1   | 4' 00" | 2～4 | FR     | ビルトアップ°            |  | 200  | 0:04:00 |
| 1)      | 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 |
| 2)      | 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 |
| 3)      | S     | 100 | × | 5 | 1   | 2' 00" | 3   | FR     | 水中を見ながら呼吸          |  | 500  | 0:10:00 |
|         |       |     |   | 1 | 2   | 0' 00" |     |        | 1)→2)→3)レストナシ      |  |      | 0:00:00 |
| 1)      | Drill | 25  | × | 6 | 1   | 0' 45" | 3   | ドックパドル | パドル フルブイ           |  | 150  | 0:04:30 |
| 2)      | P     | 50  | × | 4 | 1   | 1' 15" | 7   | FR     | パドル H              |  | 200  | 0:05:00 |
| 3)      | P     | 200 | × | 3 | 1   | 3' 50" | 4   | FR     | 1/3呼吸 パドルナシ        |  | 600  | 0:11:30 |
|         |       |     |   | 1 | 2   | 0' 00" |     |        | 1)→2)→3)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)      | S     | 100 | × | 1 | 1   | 2' 00" | 7   | FR     | H                  |  | 100  | 0:02:00 |
| 2)      | S     | 50  | × | 2 | 1   | 0' 50" | 5   | FR     |                    |  | 100  | 0:01:40 |
| 3)      | S     | 100 | × | 6 | 1   | 1' 55" | 4   | FR     |                    |  | 600  | 0:11:30 |
| 4)      | S     | 50  | × | 3 | 1   | 1' 00" | 2   | FR     | E                  |  | 150  | 0:03:00 |
|         |       |     |   | 1 | 3   | 0' 00" |     |        | 1)～4)レストナシ         |  |      | 0:00:00 |
| DW      |       |     |   |   |     |        |     |        |                    |  |      |         |
| 0:05:00 |       |     |   |   |     |        |     |        |                    |  |      |         |
|         | Total |     |   |   |     |        |     |        |                    |  | 3350 | 1:26:40 |

[illegible]