

| B    |       |     |   |     |       |        |     |     |                               |  |      |         |
|------|-------|-----|---|-----|-------|--------|-----|-----|-------------------------------|--|------|---------|
| 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  | 12サイト/6サイトby25                |  | 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     | 50  | × | 6   | 1     | 0' 55" | 3   | FR  | 1/3呼吸                         |  | 300  | 0:05:30 |
| 4)   | Drill | 50  | × | 3   | 1     | 1' 20" | 2   | FR  | 片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸 |  | 150  | 0:04:00 |
| 5)   | S     | 100 | × | 6   | 1     | 1' 35" | 4   | FR  | 一定ペース                         |  | 600  | 0:09:30 |
|      |       |     |   | 1   | 4     | 0' 00" |     |     | 1)〜5)レストナシ                    |  |      | 0:00:00 |
| 1)   | P     | 25  | × | 6   | 1     | 0' 35" | 6   | FR  | パドル DPS ストローク数を少なく 強く         |  | 150  | 0:03:30 |
| 2)   | P     | 50  | × | 3   | 1     | 1' 10" | 6   | FR  | パドル H                         |  | 150  | 0:03:30 |
| 3)   | P     | 100 | × | 3   | 1     | 1' 35" | 4   | FR  | 1/3呼吸 パドルナシ                   |  | 300  | 0:04:45 |
|      |       |     |   | 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 | × | 8   | 1     | 1' 35" | 4   | FR  | 一定ペース                         |  | 800  | 0:12:40 |
| 2)   | D     | 20  | × | 6   | 1     | 0' 50" | 9   | FR  | 5mで浮き身停止5"〜スタート顔上げ10m残りもダッシュ  |  | 120  | 0:05:00 |
|      |       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" |     |     | 1)→2)レスト30"                   |  |      | 0:00:30 |
| DW   |       |     |   |     |       |        |     |     |                               |  |      | 0:05:00 |
|      | Total |     |   |     |       |        |     |     |                               |  | 3520 | 1:25:25 |

【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

7/27 日曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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 |
|      | 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  | 12サイト/6サイトby25                |  |  | 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     | 50  | × | 6 | 1   | 0' 55" | 3   | FR  | 1/3呼吸                         |  |  | 300  | 0:05:30 |
| 4)   | Drill | 50  | × | 3 | 1   | 1' 20" | 2   | FR  | 片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸 |  |  | 150  | 0:04:00 |
| 5)   | S     | 100 | × | 6 | 1   | 1' 45" | 4   | FR  | 一定ペース                         |  |  | 600  | 0:10:30 |
|      |       |     |   | 1 | 4   | 0' 00" |     |     | 1)〜5)レストナシ                    |  |  |      | 0:00:00 |
| 1)   | P     | 25  | × | 6 | 1   | 0' 35" | 6   | FR  | パドル DPS ストローク数を少なく 強く         |  |  | 150  | 0:03:30 |
| 2)   | P     | 50  | × | 3 | 1   | 1' 10" | 6   | FR  | パドル H                         |  |  | 150  | 0:03:30 |
| 3)   | P     | 100 | × | 3 | 1   | 1' 45" | 4   | FR  | 1/3呼吸 パドルナシ                   |  |  | 300  | 0:05:15 |
|      |       |     |   | 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 | × | 6 | 1   | 1' 45" | 4   | FR  | 一定ペース                         |  |  | 600  | 0:10:30 |
| 2)   | D     | 20  | × | 6 | 1   | 0' 50" | 9   | FR  | 5mで浮き身停止5"〜スタート顔上げ10m残りもダッシュ  |  |  | 120  | 0:05:00 |
|      |       |     |   | 1 | 1   | 0' 30" |     |     | 1)→2)レスト30"                   |  |  |      | 0:00:30 |
| DW   |       |     |   |   |     |        |     |     |                               |  |  |      | 0:05:00 |
|      | Total |     |   |   |     |        |     |     |                               |  |  | 3320 | 1:25:45 |

【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

7/27 日曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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 |
|      | 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  | 12サイト/6サイトby25                |  |  | 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     | 50  | × | 6 | 1   | 1' 00" | 3   | FR  | 1/3呼吸                         |  |  | 300  | 0:06:00 |
| 4)   | Drill | 50  | × | 3 | 1   | 1' 20" | 2   | FR  | 片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸 |  |  | 150  | 0:04:00 |
| 5)   | S     | 100 | × | 5 | 1   | 1' 50" | 4   | FR  | 一定ペース                         |  |  | 500  | 0:09:10 |
|      |       |     |   | 1 | 4   | 0' 00" |     |     | 1)〜5)レストナシ                    |  |  |      | 0:00:00 |
| 1)   | P     | 25  | × | 6 | 1   | 0' 35" | 6   | FR  | パドル DPS ストローク数を少なく 強く         |  |  | 150  | 0:03:30 |
| 2)   | P     | 50  | × | 3 | 1   | 1' 10" | 6   | FR  | パドル H                         |  |  | 150  | 0:03:30 |
| 3)   | P     | 100 | × | 3 | 1   | 1' 50" | 4   | FR  | 1/3呼吸 パドルナシ                   |  |  | 300  | 0:05:30 |
|      |       |     |   | 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 | × | 6 | 1   | 1' 50" | 4   | FR  | 一定ペース                         |  |  | 600  | 0:11:00 |
| 2)   | D     | 20  | × | 6 | 1   | 0' 50" | 9   | FR  | 5mで浮き身停止5"〜スタート顔上げ10m残りもダッシュ  |  |  | 120  | 0:05:00 |
|      |       |     |   | 1 | 1   | 0' 30" |     |     | 1)→2)レスト30"                   |  |  |      | 0:00:30 |
| DW   |       |     |   |   |     |        |     |     |                               |  |  |      | 0:05:00 |
|      | Total |     |   |   |     |        |     |     |                               |  |  | 3220 | 1:25:40 |

| 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  | 12サイト/6サイトby25               |  | 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     | 50  | × | 6   | 1     | 1' 05" | 3   | FR  | 1/3呼吸                        |  | 300  | 0:06:30 |
| 4)   | Drill | 50  | × | 3   | 1     | 1' 20" | 2   | FR  | 片手前右/左by25 フィニッシュからリハビリ前半で呼吸 |  | 150  | 0:04:00 |
| 5)   | S     | 100 | × | 4   | 1     | 2' 00" | 4   | FR  | 一定ペース                        |  | 400  | 0:08:00 |
|      |       |     |   | 1   | 4     | 0' 00" |     |     | 1)〜5)レストナシ                   |  |      | 0:00:00 |
|      |       |     |   |     |       |        |     |     |                              |  |      |         |
| 1)   | P     | 25  | × | 6   | 1     | 0' 40" | 6   | FR  | パドル DPS ストローク数を少なく 強く        |  | 150  | 0:04:00 |
| 2)   | P     | 50  | × | 3   | 1     | 1' 10" | 6   | FR  | パドル H                        |  | 150  | 0:03:30 |
| 3)   | P     | 100 | × | 3   | 1     | 2' 00" | 4   | FR  | 1/3呼吸 パドルナシ                  |  | 300  | 0:06:00 |
|      |       |     |   | 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 | × | 5   | 1     | 2' 00" | 4   | FR  | 一定ペース                        |  | 500  | 0:10:00 |
| 2)   | D     | 20  | × | 6   | 1     | 0' 50" | 9   | FR  | 5mで浮き身停止5"〜スタート顔上げ10m残りもダッシュ |  | 120  | 0:05:00 |
|      |       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" |     |     | 1)→2)レスト30"                  |  |      | 0:00:30 |
| DW   |       |     |   |     |       |        |     |     |                              |  |      | 0:05:00 |
|      | Total |     |   |     |       |        |     |     |                              |  | 3020 | 1:25:00 |