

B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1	繰り返す	300	0:06:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手ドックパドル片手クロール 右/左by25	150	0:03:30
1)	S	50	×	1	6	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
2)	S	100	×	1	6	1' 40"	3	FR		600	0:10:00
3)	S	150	×	1	6	2' 30"	3	FR		900	0:15:00
				1	5	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	K	50	×	1	3	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30
2)	P	50	×	3	3	0' 45"	5	FR	パドル	450	0:06:45
3)	S	50	×	3	3	1' 00"	2・6	FR	1E1H1E	450	0:09:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3800	1:26:45

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR 片手ドックパドル片手クロール 右/左by25	150	0:03:30
1)	S	50	×	1	5	0' 55"	3	FR	250	0:04:35
2)	S	100	×	1	5	1' 50"	3	FR	500	0:09:10
3)	S	150	×	1	5	2' 45"	3	FR	750	0:13:45
				1	4	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	K	50	×	1	3	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン	150	0:04:30
2)	P	50	×	3	3	0' 50"	5	FR パドル	450	0:07:30
3)	S	50	×	3	3	1' 00"	2・6	FR 1E1H1E	450	0:09:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3500	1:26:30

【テーマ】  
準備期B  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

2019/1/13 日曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
3

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00 0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR 片手ドックパドル片手クロール 右/左by25	150	0:03:30
1)	S	50	×	1	5	1' 00"	3	FR	250	0:05:00
2)	S	100	×	1	5	2' 00"	3	FR	500	0:10:00
3)	S	150	×	1	5	3' 00"	3	FR	750	0:15:00
				1	4	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	K	50	×	1	3	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン	150	0:04:30
2)	P	50	×	3	3	0' 55"	5	FR パドル	450	0:08:15
3)	S	50	×	2	3	1' 05"	2・6	FR 1E1H	300	0:06:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3350	1:27:15

E										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1	300	0:10:00 0:08:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル フルブイ キャッチの肘上げ	150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手ドックパドル片手クロー 右/左by25	150	0:04:00
1)	S	50	×	1	4	1' 10"	3	FR	200	0:04:40
2)	S	100	×	1	4	2' 10"	3	FR	400	0:08:40
3)	S	150	×	1	4	3' 20"	3	FR	600	0:13:20
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	K	50	×	1	3	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン	150	0:04:30
2)	P	50	×	3	3	1' 00"	5	FR パドル	450	0:09:00
3)	S	50	×	2	3	1' 15"	2・6	FR 1E1H	300	0:07:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3000	1:27:10

【テーマ】  
 準備期B  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 3

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0'45"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00 0:09:00
	S	200	×	1	1	5'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0'55"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手クロール 右/左by25	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	4	1'10"	3	FR		200	0:04:40
2)	S	100	×	1	4	2'20"	3	FR		400	0:09:20
3)	S	150	×	1	4	3'40"	3	FR		600	0:14:40
				1	3	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	K	50	×	1	2	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン	100	0:03:00
2)	P	50	×	3	2	1'05"	5	FR	パドル	300	0:06:30
3)	S	50	×	2	2	1'20"	2・6	FR	1E1H	200	0:05:20
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2700	1:25:30