



【テーマ】
 基礎期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2019/1/31 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 3

B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復 耳に触れよう!	150	0:04:00
	S	200	×	5	1	3' 30"	3	FR	同じペースで丁寧に泳ごう	1000	0:17:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	4	0' 45"	5	FR	パドル H	600	0:09:00
2)	P	50	×	2	4	0' 50"	3	FR	パドル 大きいストローク	400	0:06:40
3)	S	100	×	1	4	2' 00"	2	FR	E	400	0:08:00
				1	3	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									3750	1:24:40	

C										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		0:10:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR		0:06:00
3)	S	50	×	6	1	0'50"	5	FR		0:05:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"	0:01:00
	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	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー1往復 耳に触れよう!	0:04:30
	S	200	×	4	1	3'45"	3	FR	同じペースで丁寧に泳ごう	0:15:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	0:04:00
1)	P	50	×	3	4	0'50"	5	FR	パドル H	0:10:00
2)	P	50	×	2	4	0'55"	3	FR	パドル 大きいストローク	0:07:20
3)	S	100	×	1	4	2'00"	2	FR	E	0:08:00
				1	3	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									3550	1:25:50

D										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	300	0:05:30
3)	S	50	×	3	1	0'50"	5	FR	150	0:02:30
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	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	50	×	3	1	1'30"	2	FR キャッチアップ リカバリー1往復 耳に触れよう!	150	0:04:30
	S	200	×	4	1	4'00"	3	FR 同じペースで丁寧に泳ごう	800	0:16:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	4	0'55"	5	FR パドル H	600	0:11:00
2)	P	50	×	2	4	1'00"	3	FR パドル 大きいストローク	400	0:08:00
3)	S	100	×	1	4	2'10"	2	FR E	400	0:08:40
				1	3	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									3400	1:26:40



【テーマ】
 基礎期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2019/1/31 木曜日
 【泳法注意】
 リカハリー
 【主観的強度】
 3

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR		300	0:06:00
3)	S	50	×	3	1	0' 55"	5	FR		150	0:02:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカハリー1往復 耳に触れよう!	150	0:04:30
	S	200	×	3	1	4' 20"	3	FR	同じペースで丁寧に泳ごう	600	0:13:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	4	1' 00"	5	FR	パドル H	600	0:12:00
2)	P	50	×	2	4	1' 05"	3	FR	パドル 大きいストローク	400	0:08:40
3)	S	100	×	1	4	2' 15"	2	FR	E	400	0:09:00
				1	3	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									3200	1:27:25

【テーマ】
 基礎期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】
 リカバリー
 【主観的強度】
 3

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR		300	0:07:00
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	5	FR		150	0:03:15
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー1往復 耳に触れよう!	150	0:04:30
	S	200	×	3	1	4' 45"	3	FR	同じペースで丁寧に泳ごう	600	0:14:15
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	P	50	×	2	4	1' 05"	5	FR	パドル H	400	0:08:40
2)	P	50	×	2	4	1' 15"	3	FR	パドル 大きいストローク	400	0:10:00
3)	S	100	×	1	4	2' 20"	2	FR	E	400	0:09:20
				1	3	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										2900	1:27:00