

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	0:03:30	
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' 00"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:03:00	
1)	S	150	×	1	5	2' 20"	3	FR		750	0:11:40
2)	S	100	×	1	5	1' 50"	2	FR	E	500	0:09:10
3)	S	50	×	1	5	0' 40"	6	FR	H	250	0:03:20
				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	
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
P	50	×	12	1	1' 00"	2・5	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00	
S	25	×	16	1	0' 30"	2・9	FR	3E1D 3E→1/3呼吸 1D→顔上げ横呼吸	400	0:08:00	
DW										0:05:00	
Total									3750	1:26:10	

C											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク右/左by25	150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	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	1'10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30
1)	S	150	×	1	4	2'45"	3	FR		600	0:11:00
2)	S	100	×	1	4	2'00"	2	FR	E	400	0:08:00
3)	S	50	×	1	4	0'45"	6	FR	H	200	0:03:00
				1	3	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
	P	25	×	6	1	0'35"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1'00"	2-5	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
	S	25	×	16	1	0'30"	2-9	FR	3E1D 3E→1/3呼吸 1D→顔上げ横呼吸	400	0:08:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:26:00



【テーマ】  
 強化期A  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

2019/6/20 木曜日  
 【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	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25	150	0:04:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	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	150	0:04:00
1)	S	150	×	1	4	3' 00"	3	FR		600	0:12:00
2)	S	100	×	1	4	2' 10"	2	FR	E	400	0:08:40
3)	S	50	×	1	4	0' 50"	6	FR	H	200	0:03:20
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・5	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
	S	25	×	12	1	0' 30"	2・9	FR	3E1D 3E→1/3呼吸 1D→顔上げ横呼吸	300	0:06:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:27:00

E														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR					300	0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク右/左by25				150	0:04:30
	S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ°				200	0:04:30
	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°				150	0:04:00
1)	S	150	×	1	3	3'15"	3	FR					450	0:09:45
2)	S	100	×	1	3	2'15"	2	FR	E				300	0:06:45
3)	S	50	×	1	3	0'55"	6	FR	H				150	0:02:45
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1'05"	2・5	FR	パドル 1E1H				600	0:13:00
	S	25	×	12	1	0'35"	2・9	FR	3E1D 3E→1/3呼吸 1D→顔上げ横呼吸				300	0:07:00
DW												0:05:00		
	Total											3050	1:26:45	

【テーマ】  
 強化期A  
 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										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク右/左by25	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00	
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	150	0:04:30	
1)	S	150	×	1	3	3' 30"	3	FR		450	0:10:30
2)	S	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	E	300	0:07:00
3)	S	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	H	150	0:03:00
				1	2	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' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30	
P	50	×	10	1	1' 10"	2・5	FR	パドル 1E1H	500	0:11:40	
S	25	×	8	1	0' 40"	2・9	FR	3E1D 3E→1/3呼吸 1D→顔上げ横呼吸	200	0:05:20	
DW										0:05:00	
Total									2800	1:26:30	