

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
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	スカーリング	プルプイ 様々な位置で	手首の角度に注意しよう		150	0:04:30
P	50	×	12	1	0' 55"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	ストローク長を伸ばそう		600	0:11:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	フィッシュ〜リカバリーの前半で吸息		150	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 20"	5	FR	板 H	強いキックを打とう		150	0:04:00
1)	S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR	余裕をもって丁寧に泳ごう		600	0:10:00
2)	S	150	×	4	1	2' 30"	3	FR			600	0:10:00
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR			300	0:05:00
4)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR			300	0:05:00
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ			0:00:00
D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE	偶数→25m1/2呼吸		150	0:06:00
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:00
DW												0:05:00
Total											3600	1:25:30



【テーマ】
調整期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2019/8/20
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
3

火曜日

C												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												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
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で 手首の角度に注意しよう		150	0:05:00
	P	50	×	12	1	1'00"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク長を伸ばそう		600	0:12:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ フィッシュ〜リカバリーの前半で吸息		150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	5	FR	板 H 強いキックを打とう		150	0:04:30
1)	S	200	×	3	1	3'40"	3	FR	余裕をもって丁寧に泳ごう		600	0:11:00
2)	S	150	×	3	1	2'45"	3	FR			450	0:08:15
3)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR			300	0:05:30
4)	S	50	×	3	1	0'55"	3	FR			150	0:02:45
				1	3	0'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ			0:00:00
	D	25	×	6	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE 偶数→25m1/2呼吸		150	0:06:00
	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3300	1:26:00

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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で	手首の角度に注意しよう	150	0:05:00
	P	50	×	12	1	1' 05"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	ストローク長を伸ばそう	600	0:13:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	フィッシュ〜リカハリーの前半で吸息	150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	5	FR	板 H	強いキックを打とう	150	0:04:30
1)	S	200	×	2	1	4' 00"	3	FR	余裕をもって丁寧に泳ごう		400	0:08:00
2)	S	150	×	3	1	3' 00"	3	FR			450	0:09:00
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR			300	0:06:00
4)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR			150	0:03:00
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ			0:00:00
	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE	偶数→25m1/2呼吸	150	0:06:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:00
DW												0:05:00
Total											3100	1:25:30

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 0:06:30	
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30	
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で	手首の角度に注意しよう	150	0:05:30	
	P	50	×	12	1	1' 10"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	ストローク長を伸ばそう	600	0:14:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	フィッシュ〜リカバリーの前半で吸息	150	0:04:30	
	K	50	×	3	1	1' 30"	5	FR	板 H	強いキックを打とう	150	0:04:30	
1)	S	200	×	2	1	4' 20"	3	FR	余裕をもって丁寧に泳ごう		400	0:08:40	
2)	S	150	×	2	1	3' 15"	3	FR			300	0:06:30	
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR			300	0:06:30	
4)	S	50	×	3	1	1' 05"	3	FR			150	0:03:15	
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ			0:00:00	
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE	偶数→25m1/2呼吸	100	0:04:00	
	S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:15	
DW												0:05:00	
Total												2900	1:25:40

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
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:05:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"	3	FR	スカーリング プルプイ 様々な位置で 手首の角度に注意しよう		150	0:06:00
P	50	×	10	1	1' 20"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク長を伸ばそう		500	0:13:20
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° フィッシュ〜リカバリーの前半で吸息		150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 30"	5	FR	板 H 強いキックを打とう		150	0:04:30
1)	S	200	×	2	1	4' 40"	3	FR	余裕をもって丁寧に泳ごう	400	0:09:20
2)	S	150	×	2	1	3' 30"	3	FR		300	0:07:00
3)	S	100	×	2	1	2' 20"	3	FR		200	0:04:40
4)	S	50	×	2	1	1' 15"	3	FR		100	0:02:30
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE 偶数→25m1/2呼吸		100	0:04:00
S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:15
DW											0:05:00
Total										2650	1:25:35