

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	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	50 × 12	1	0' 50"	3	FR	キャッチを意識して パドル	600	0:10:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
S	50 × 6	1	0' 45"	5	FR	強いキックを打って泳よごう	300	0:04:30	
K	25 × 6	1	0' 40"	4	FLY	板 1/2呼吸 飛沫を上げない	150	0:04:00	
S	50 × 6	1	0' 50"	3	FR	2ビート タイミングを合わせる	300	0:05:00	
1)	S 100 × 1	1	1' 40"	3	FR	同じペースで持続しよう	100	0:01:40	
2)	S 200 × 1	1	3' 20"	3	FR		200	0:03:20	
3)	S 300 × 1	1	5' 00"	3	FR		300	0:05:00	
4)	S 400 × 1	1	6' 40"	3	FR		400	0:06:40	
5)	S 400 × 1	1	6' 40"	3	FR		400	0:06:40	
6)	S 300 × 1	1	5' 00"	3	FR		300	0:05:00	
7)	S 200 × 1	1	3' 20"	3	FR		200	0:03:20	
8)	S 100 × 1	1	1' 40"	3	FR		100	0:01:40	
		1	0' 00"			1)~8)セットレストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3950	1:26:20	

【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

2019/9/8 日曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
3

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
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	バックパドル/プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	50	×	14	1	0'55"	3	FR	キャッチを意識して パドル	700	0:12:50
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
	S	50	×	6	1	0'50"	5	FR	強いキックを打って泳よごう	300	0:05:00
	K	25	×	6	1	0'40"	4	FLY	板 1/2呼吸 飛沫を上げない	150	0:04:00
	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	2ビート タイミングを合わせる	300	0:05:30
1)	S	100	×	1	1	1'50"	3	FR	同じペースで持続しよう	100	0:01:50
2)	S	200	×	1	1	3'40"	3	FR		200	0:03:40
3)	S	300	×	1	1	5'30"	3	FR		300	0:05:30
4)	S	400	×	1	1	7'20"	3	FR		400	0:07:20
5)	S	300	×	1	1	5'30"	3	FR		300	0:05:30
6)	S	200	×	1	1	3'40"	3	FR		200	0:03:40
7)	S	100	×	1	1	1'50"	3	FR		100	0:01:50
				1	6	0'00"			1)~7)セットレストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3650	1:26:40

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
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	フルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	50	×	10	1	1'00"	3	FR	キャッチを意識して パドル	500	0:10:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
	S	50	×	6	1	0'55"	5	FR	強いキックを打って泳よごう	300	0:05:30
	K	25	×	6	1	0'40"	4	FLY	板 1/2呼吸 飛沫を上げない	150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	2ビート タイミングを合わせる	300	0:06:00
1)	S	100	×	1	1	2'00"	3	FR	同じペースで持続しよう	100	0:02:00
2)	S	200	×	1	1	4'00"	3	FR		200	0:04:00
3)	S	300	×	1	1	6'00"	3	FR		300	0:06:00
4)	S	400	×	1	1	8'00"	3	FR		400	0:08:00
5)	S	300	×	1	1	6'00"	3	FR		300	0:06:00
6)	S	200	×	1	1	4'00"	3	FR		200	0:04:00
7)	S	100	×	1	1	2'00"	3	FR		100	0:02:00
				1	6	0'00"				1)~7)セットレストナシ	
DW											0:05:00
	Total									3450	1:27:30



【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

2019/9/8 日曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
3

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	25	×	6	1	0'50"	3	バックパドル/プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:05:00
	P	50	×	12	1	1'05"	3	FR	キャッチを意識して パドル	600	0:13:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ/左ダウン/左アップ/右ダウンby25	150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1'00"	5	FR	強いキックを打って泳よごう	300	0:06:00
	K	25	×	6	1	0'45"	4	FLY	板 1/2呼吸 飛沫を上げない	150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	2ビート タイミングを合わせる	300	0:06:30
1)	S	100	×	1	1	2'10"	3	FR	同じペースで持続しよう	100	0:02:10
2)	S	200	×	1	1	4'20"	3	FR		200	0:04:20
3)	S	300	×	1	1	6'30"	3	FR		300	0:06:30
4)	S	300	×	1	1	6'30"	3	FR		300	0:06:30
5)	S	200	×	1	1	4'20"	3	FR		200	0:04:20
6)	S	100	×	1	1	2'10"	3	FR		100	0:02:10
				1	5	0'00"			1)~6)セットレストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3150	1:27:00



【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

2019/9/8 日曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
3

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ キッチの肘上げ	150	0:05:00
	P	50	×	10	1	1' 15"	3	FR	キッチを意識して パドル	500	0:12:30
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:30
	S	50	×	5	1	1' 10"	5	FR	強いキックを打って泳ごう	250	0:05:50
	K	25	×	6	1	0' 45"	4	FLY	板 1/2呼吸 飛沫を上げない	150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	2ビート タイミングを合わせる	200	0:05:00
1)	S	100	×	1	1	2' 20"	3	FR	同じペースで持続しよう	100	0:02:20
2)	S	200	×	1	1	4' 40"	3	FR		200	0:04:40
3)	S	300	×	1	1	7' 00"	3	FR		300	0:07:00
4)	S	300	×	1	1	7' 00"	3	FR		300	0:07:00
5)	S	200	×	1	1	4' 40"	3	FR		200	0:04:40
6)	S	100	×	1	1	2' 20"	3	FR		100	0:02:20
				1	5	0' 00"			1)~6)セットレストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										2850	1:26:50