



【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

2019/10/15 火曜日  
 【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
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	200	0:03:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
S	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	800	0:13:20
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルプイ	150	0:04:30
P	50	×	16	1	0' 55"	2-6	FR	800	0:14:40
P	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	600	0:10:00
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	FR	150	0:03:00
2)	S	25	×	6	1	0' 20"	FR	150	0:02:00
3)	D-S	25	×	6	1	0' 40"	FR	150	0:04:00
				1	2	0' 30"			0:01:00
DW									0:05:00
Total								3600	1:25:00

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	ビルドアップ			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	1'30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面			150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	肘上げリカバリーを意識して!			600	0:11:00
	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
	P	50	×	14	1	1'00"	2-6	FR	1E1H パドル			700	0:14:00
	P	100	×	6	1	1'50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ!			600	0:11:00
1)	S	25	×	6	1	0'30"	3	FR	1/3呼吸 同じストローク数			150	0:03:00
2)	S	25	×	6	1	0'25"	5	FR	1/3呼吸 頑張ろう			150	0:02:30
3)	D-S	25	×	6	1	0'45"	9-2	FR	奇数→顔上げ横呼吸ダッシュ 偶数→E			150	0:04:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW													0:05:00
Total												3300	1:25:30



【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

2019/10/15 火曜日

【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 3

D											
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
	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 指先水面	150	0:04:30
	S	100	×	6	1	2'00"	3	FR	肘上げリカバリーを意識して!	600	0:12:00
	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
	P	50	×	12	1	1'05"	2-6	FR	1E1H パドル	600	0:13:00
	P	100	×	6	1	2'00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ!	600	0:12:00
1)	S	25	×	6	1	0'30"	3	FR	1/3呼吸 同じストローク数	150	0:03:00
2)	S	25	×	6	1	0'25"	5	FR	1/3呼吸 頑張ろう	150	0:02:30
3)	D-S	25	×	6	1	0'45"	9-2	FR	奇数→顔上げ横呼吸ダッシュ 偶数→E	150	0:04:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3200	1:26:30



【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

2019/10/15 火曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
3

E												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR			300	0:06:30
	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' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面		150	0:04:30
	S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	肘上げリカバリーを意識して!		500	0:10:50
	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
	P	50	×	12	1	1' 10"	2・6	FR	1E1H パドル		600	0:14:00
	P	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ!		500	0:10:50
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	1/3呼吸 同じストローク数		150	0:03:30
2)	S	25	×	6	1	0' 30"	5	FR	1/3呼吸 頑張ろう		150	0:03:00
3)	D・S	25	×	6	1	0' 45"	9・2	FR	奇数→顔上げ横呼吸ダッシュ 偶数→E		150	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3000	1:27:10



【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

2019/10/15 火曜日  
 【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	
	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
	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 指先水面			150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2' 20"	3	FR	肘上げリカバリーを意識して!			400	0:09:20
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ			150	0:05:00
	P	50	×	10	1	1' 15"	2-6	FR	1E1H パドル			500	0:12:30
	P	100	×	4	1	2' 20"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ!			400	0:09:20
1)	S	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	1/3呼吸 同じストローク数			150	0:04:00
2)	S	25	×	6	1	0' 35"	5	FR	1/3呼吸 頑張ろう			150	0:03:30
3)	D-S	25	×	6	1	0' 50"	9-2	FR	奇数→顔上げ横呼吸ダッシュ 偶数→E			150	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW													0:05:00
	Total											2650	1:25:10