



【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

2019/10/24 木曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【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	25	×	6	1	0' 35"	2 BA ローリングを大きく	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4 FR DES	300	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6 FR DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30
	P	50	×	14	1	1' 00"	2・6 FR パドル 1E1H	700	0:14:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1 BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	K	100	×	1	3	2' 30"	3 FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	300	0:07:30
2)	Drill	50	×	2	3	1' 15"	2 FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	300	0:07:30
3)	S	50	×	2	3	1' 00"	6 FR H	300	0:06:00
4)	S	100	×	3	3	1' 40"	3 FR 丁寧に泳ごう	900	0:15:00
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
	Total							3550	1:26:30

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	25	×	6	1	0'40"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:04:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	K	100	×	1	3	3'00"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	300	0:09:00
2)	Drill	50	×	2	3	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	300	0:09:00
3)	S	50	×	1	3	1'00"	6	FR	H	150	0:03:00
4)	S	100	×	3	3	1'50"	3	FR	丁寧に泳ごう	900	0:16:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3300	1:27:30

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	25	×	6	1	0'40"	2	BA	ローリングを大きく		150	0:04:00
	S	100	×	3	1	2'00"	2-3-4	FR	DES		300	0:06:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2-4-6	FR	DPS3本ずつ パドル		150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1'05"	2-6	FR	パドル 1E1H		600	0:13:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
1)	K	100	×	1	3	3'00"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		300	0:09:00
2)	Drill	50	×	1	3	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
3)	S	50	×	1	3	1'00"	6	FR	H		150	0:03:00
4)	S	100	×	3	3	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう		900	0:18:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3150	1:26:00

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	25	×	4	1	0' 45"	2	BA	ローリングを大きく			100	0:03:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	パドル		150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1' 10"	2・6	FR	パドル	1E1H		500	0:11:40
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00
1)	K	100	×	1	3	3' 00"	3	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		300	0:09:00
2)	Drill	50	×	1	3	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
3)	S	50	×	1	3	1' 15"	6	FR	H			150	0:03:45
4)	S	100	×	3	3	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう			900	0:19:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ	4)→1)レストナシ			0:00:00
DW													0:05:00
Total												2950	1:26:25



【テーマ】  
 基礎期B  
 エアビック  
 長く持続できる フォームチェック

2019/10/24 木曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【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	25 × 6	1	0' 45"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:04:30		
S	100 × 3	1	2' 20"	2-3-4	FR	DES	300	0:07:00		
P	25 × 6	1	0' 45"	2-4-6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:04:30		
P	50 × 10	1	1' 20"	2-6	FR	パドル 1E1H	500	0:13:20		
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
1)	K	100 × 1	2	3' 15"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:30	
2)	Drill	50 × 2	2	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	200	0:06:00	
3)	S	50 × 1	2	1' 30"	6	FR	H	100	0:03:00	
4)	S	100 × 3	2	2' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:14:00	
		1	1	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00
Total							2650	1:25:50		