



【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2019/11/2 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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' 45"	2	BA	150	0:04:30		
K	25	×	6	1	0' 40"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	ストロークを大きく 肩甲骨を動かそう	600	0:10:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイ	150	0:04:30	
P	50	×	12	1	0' 55"	3・6	FR	パドル 1E1H×3セット 1E2H×2セット	600	0:11:00	
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
1)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:03:00
2)	S	100	×	4	2	1' 30"	5	FR	頑張ろう	800	0:12:00
3)	S	100	×	1	2	2' 30"	1	FR	E	200	0:05:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total								3450	1:25:30		

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	150	0:04:00	
	K	25	×	6	1	0'45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	12サイト ¹ /6サイト ¹ by25	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	ストロークを大きく 肩甲骨を動かそう	600	0:11:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1'00"	3-6	FR	パドル 1E1H×3セット 1E2H×2セット	600	0:12:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
1)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:03:00
2)	S	100	×	3	2	1'40"	5	FR	頑張ろう	600	0:10:00
3)	S	100	×	1	2	2'30"	1	FR	E	200	0:05:00
				1	1	0'00"					0:00:00
DW											0:05:00
	Total								3250	1:26:00	

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	150	0:04:00		
K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	100	0:03:00	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00	
S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	ストロークを大きく 肩甲骨を動かそう	600	0:12:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:04:30	
P	50	×	12	1	1' 00"	3・6	FR	パドル 1E1H×3セット 1E2H×2セット	600	0:12:00	
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
1)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:03:00
2)	S	100	×	3	2	1' 50"	5	FR	頑張ろう	600	0:11:00
3)	S	100	×	1	2	2' 30"	1	FR	E	200	0:05:00
			1	1	0' 00"					0:00:00	
DW										0:05:00	
Total								3150	1:25:30		



【テーマ】
 強化期B
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

2019/11/2 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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	25	×	6	1	0'45"	2	BA		150	0:04:30
	K	25	×	6	1	0'50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
	S	100	×	4	1	2'10"	3	FR	ストロークを大きく 肩甲骨を動かそう	400	0:08:40
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:05:00
	P	50	×	12	1	1'05"	3・6	FR	パドル 1E1H×3セット 1E2H×2セット	600	0:13:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
1)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:03:00
2)	S	100	×	3	2	2'00"	5	FR	頑張ろう	600	0:12:00
3)	S	100	×	1	2	2'30"	1	FR	E	200	0:05:00
				1	1	0'00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total										2950	1:26:10



【テーマ】
 強化期B
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

2019/11/2 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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	150		0:04:30
	K	25	× 6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
	K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	100	0:03:00
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
	S	100	× 3	1	2' 20"	3	FR	ストロークを大きく 肩甲骨を動かそう	300	0:07:00
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	トックパドル	プルブイ	150	0:05:00
	P	50	× 9	1	1' 15"	3-6	FR	パドル 1E1H×3セット 1E2H×1セット	450	0:11:15
	S	100	× 1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
1)	D	25	× 2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:03:00
2)	S	100	× 3	2	2' 10"	5	FR	頑張ろう	600	0:13:00
3)	S	100	× 1	2	2' 30"	1	FR	E	200	0:05:00
				1	0' 00"					0:00:00
DW										0:05:00
Total								2750		1:26:15