



【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

2019/11/19 火曜日

【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' 30"	2	BA	150	0:03:00	
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:03:00
1)	P	50	×	4	2	0' 45"	5	FR	ハドル H	400	0:06:00
2)	P	100	×	3	2	1' 40"	3	FR	ハドル 1/3呼吸 ストローク数を一定に	600	0:10:00
3)	P	50	×	2	2	1' 00"	2	FR	1/3呼吸	200	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	ローリングを大きく	150	0:03:00
1)	D	25	×	2	4	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	200	0:06:00
2)	S	100	×	3	4	1' 40"	3	FR	丁寧に泳ごう	1200	0:20:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total								3800	1:26:00	

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
	S	25	×	6	1	0'35"	2	BA		150	0:03:30
	K	25	×	6	1	0'50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
	K/S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30
1)	P	50	×	3	2	0'50"	5	FR	パドル H	300	0:05:00
2)	P	100	×	3	2	1'50"	3	FR	パドル 1/3呼吸 ストローク数を一定に	600	0:11:00
3)	P	50	×	3	2	1'10"	2	FR	1/3呼吸	300	0:07:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0'35"	2	FR	ローリングを大きく	150	0:03:30
1)	D	25	×	2	3	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸	150	0:04:30
2)	S	100	×	3	3	1'50"	3	FR	丁寧に泳ごう	900	0:16:30
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:27:00

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	0'35"	2	BA				150	0:03:30
	K	25	×	6	1	0'50"	3	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA	偶数→FR	150	0:05:00
	K/S	50	×	5	1	1'10"	3	FR	K/Sby25	K→6サイト		250	0:05:50
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	パドル		150	0:03:30
1)	P	50	×	2	2	0'55"	5	FR	パドル	H		200	0:03:40
2)	P	100	×	3	2	2'00"	3	FR	パドル	1/3呼吸	ストローク数を一定に	600	0:12:00
3)	P	50	×	3	2	1'10"	2	FR	1/3呼吸			300	0:07:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0'35"	2	FR	ローリングを大きく			150	0:03:30
1)	D	25	×	2	3	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸			150	0:04:30
2)	S	100	×	3	3	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう			900	0:18:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3300	1:27:30



【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

2019/11/19 火曜日
 【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	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00 0:06:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BA		150	0:04:00
	K	25	×	6	1	0' 55"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:30
	K/S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	200	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:04:00
1)	P	50	×	2	2	1' 00"	5	FR	ハドル H	200	0:04:00
2)	P	100	×	2	2	2' 10"	3	FR	ハドル 1/3呼吸 ストローク数を一定に	400	0:08:40
3)	P	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	1/3呼吸	200	0:05:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	ローリングを大きく	150	0:04:00
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	150	0:04:30
2)	S	100	×	3	3	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう	900	0:19:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										2950	1:25:40



【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

2019/11/19 火曜日
【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	1' 00"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:06:00
	K/S	50	×	4	1	1' 20"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド	200	0:05:20
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:04:30
1)	P	50	×	2	2	1' 15"	5	FR	パドル H	200	0:05:00
2)	P	100	×	2	2	2' 20"	3	FR	パドル 1/3呼吸 ストローク数を一定に	400	0:09:20
3)	P	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	1/3呼吸	200	0:06:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ローリングを大きく	100	0:03:00
1)	D	25	×	2	3	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸	150	0:06:00
2)	S	100	×	2	3	2' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:14:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total								2600	1:26:10	