



【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

2019/12/15 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 3

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ パドル	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	2-6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	1ストローク2スカル	150	0:04:00
1)	S	100	×	1	3	1' 20"	6	FR	H	300	0:04:00
2)	S	100	×	3	3	1' 30"	5	FR		900	0:13:30
3)	S	100	×	3	3	1' 40"	3	FR		900	0:15:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	壁板キック 大きい板を立てる	50	0:01:30
	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	顔上げ	50	0:01:30
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
DW											0:05:00
	Total									3850	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 0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ パドル				150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H				600	0:12:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	1ストローク2スカル				150	0:04:00
1)	S	100	×	1	3	1' 30"	6	FR	H				300	0:04:30
2)	S	100	×	2	3	1' 40"	5	FR					600	0:10:00
3)	S	100	×	3	3	1' 50"	3	FR					900	0:16:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00
	KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	壁板キック 大きい板を立てる				50	0:01:30
	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	顔上げ				50	0:01:30
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:00
DW												0:05:00		
	Total											3550	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
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう		150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ パドル		150	0:04:30
	P	50	×	10	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H		500	0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	1ストローク2スカル		150	0:04:00
1)	S	100	×	1	3	1' 40"	6	FR	H		300	0:05:00
2)	S	100	×	2	3	1' 50"	5	FR			600	0:11:00
3)	S	100	×	3	3	2' 00"	3	FR			900	0:18:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
	KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	壁板キック 大きい板を立てる		50	0:01:30
	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	顔上げ		50	0:01:30
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3450	1:27:00

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
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドル	150	0:05:00
	P	50	×	8	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H	400	0:09:20
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	1ストローク2スカル	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	1' 50"	6	FR	H	300	0:05:30
2)	S	100	×	2	3	2' 00"	5	FR		600	0:12:00
3)	S	100	×	2	3	2' 10"	3	FR		600	0:13:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	壁板キック 大きい板を立てる	50	0:01:30
	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	顔上げ	50	0:01:30
	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
DW											0:05:00
Total										3050	1:25:50



【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

2019/12/15 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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 0:07:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:05:00
	Drill	25	×	4	1	0' 55"	3	ドックパドル	プルブイ パドル				100	0:03:40
	P	50	×	10	1	1' 20"	2・6	FR	パドル 1E1H				500	0:13:20
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	1ストローク2スカル				150	0:04:30
1)	S	100	×	1	2	2' 00"	6	FR	H				200	0:04:00
2)	S	100	×	2	2	2' 10"	5	FR					400	0:08:40
3)	S	100	×	3	2	2' 20"	3	FR					600	0:14:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
	KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	壁板キック 大きい板を立てる				50	0:01:30
	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	顔上げ				50	0:01:30
	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:30
DW												0:05:00		
Total											2800	1:26:10		