



【テーマ】
 基礎期A
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

2020/1/28 火曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
1)	S	100	×	2	1	1' 40"	3	FR	200	0:03:20
2)	S	200	×	2	1	3' 20"	3	FR	400	0:06:40
3)	S	400	×	2	1	6' 40"	3	FR	800	0:13:20
				1	1	0' 00"				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	1	BR	150	0:03:30
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	150	0:03:00
	P	50	×	10	1	1' 00"	2・6	FR	500	0:10:00
	P	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	300	0:05:00
	D	25	×	6	1	1' 00"	9・1	FR	150	0:06:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	100	0:02:00
DW										0:05:00
Total									3650	1:26:50

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
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	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
1)	S	100	×	4	1	1' 50"	3	FR	同じペースを維持しよう		400	0:07:20
2)	S	200	×	2	1	3' 40"	3	FR	最初の50mが速すぎないように！		400	0:07:20
3)	S	400	×	1	1	7' 20"	3	FR			400	0:07:20
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
	P	50	×	8	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H		400	0:08:00
	P	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを合わせよう		300	0:05:30
	D	25	×	6	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→蹴伸び10m後ダッシュ		150	0:06:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり丁寧に		100	0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3350	1:26:30

D												
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
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	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
1)	S	100	×	4	1	2'00"	3	FR	同じペースを維持しよう		400	0:08:00
2)	S	200	×	2	1	4'00"	3	FR	最初の50mが速すぎないように！		400	0:08:00
3)	S	400	×	1	1	8'00"	3	FR			400	0:08:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
	P	50	×	8	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H		400	0:08:00
	P	100	×	2	1	2'00"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを合わせよう		200	0:04:00
	D	25	×	6	1	1'00"	9・1	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→蹴伸び10m後ダッシュ		150	0:06:00
	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり丁寧に		100	0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3250	1:27:30

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	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4 FR DES	300	0:06:30
	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° リハビリ-1往復 指先水面	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	3 FR 同じペースを維持しよう	300	0:06:30
2)	S	200	×	2	1	4' 20"	3 FR 最初の50mが速すぎないように！	400	0:08:40
3)	S	400	×	1	1	8' 40"	3 FR	400	0:08:40
				1	1	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1 BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6 FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50	×	6	1	1' 10"	2・6 FR パドル 1E1H	300	0:07:00
	P	100	×	2	1	2' 10"	3 FR 1/3呼吸 左右のタイミングを合わせよう	200	0:04:20
	D	25	×	4	1	1' 00"	9・1 FR 奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→蹴伸び10m後ダッシュ	100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2' 10"	2 FR ゆっくり丁寧に	100	0:02:10
DW									0:05:00
	Total							3000	1:26:50



【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2020/1/28 火曜日
 【泳法注意】
 リカハリー
 【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
	S	100	×	3	1	2'20"	2-3-4	FR	DES			300	0:07:00
	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 リカハリー1往復 指先水面			150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	2'20"	3	FR	同じペースを維持しよう			300	0:07:00
2)	S	200	×	1	1	4'40"	3	FR	最初の50mが速すぎないように！			200	0:04:40
3)	S	400	×	1	1	9'00"	3	FR				400	0:09:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'45"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:04:30
	P	50	×	6	1	1'15"	2-6	FR	パドル 1E1H			300	0:07:30
	P	100	×	2	1	2'20"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを合わせよう			200	0:04:40
	D	25	×	4	1	1'00"	9-1	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→蹴伸び10m後ダッシュ			100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2'20"	2	FR	ゆっくり丁寧に			100	0:02:20
DW													0:05:00
	Total											2750	1:25:40