



【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

2020/8/16 日曜日
 【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	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:06:00
	K	100	×	2	1	2' 30"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:05:00
	P	100	×	3	1	1' 50"	3・4・5	FR ハドル DES	300	0:05:30
1)	S	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	600	0:10:00
2)	S	50	×	8	1	0' 45"	5	FR	400	0:06:00
3)	S	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR 1E1H	600	0:12:00
4)	S	50	×	8	1	0' 45"	5	FR	400	0:06:00
5)	S	25	×	12	1	0' 30"	2・6	FR 1E1H	300	0:06:00
6)	S	50	×	8	1	0' 45"	5	FR	400	0:06:00
7)	S	25	×	12	1	0' 35"	2・6	FR 1D2E D→15m顔上げダッシュ	300	0:07:00
				1	6	0' 30"				0:03:00
DW										0:05:00
	Total								3800	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

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 3

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00
	K	100	×	2	1	3' 00"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00
	P	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR ハドル DES	300	0:06:00
1)	S	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	600	0:11:00
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	300	0:05:00
3)	S	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR 1E1H	600	0:12:00
4)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	300	0:05:00
5)	S	25	×	12	1	0' 30"	2・6	FR 1E1H	300	0:06:00
6)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	300	0:05:00
7)	S	25	×	12	1	0' 35"	2・6	FR 1D2E D→15m顔上げダッシュ	300	0:07:00
				1	6	0' 30"				0:03:00
DW										0:05:00
	Total								3500	1:28:00

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00
	K	100	×	2	1	3' 00"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00
	P	100	×	3	1	2' 00"	3-4-5	FR パドル DES	300	0:06:00
1)	S	50	×	10	1	1' 00"	3	FR	500	0:10:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	300	0:05:30
3)	S	50	×	12	1	1' 05"	2-6	FR 1E1H	600	0:13:00
4)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	300	0:05:30
5)	S	25	×	12	1	0' 30"	2-6	FR 1E1H	300	0:06:00
6)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	300	0:05:30
7)	S	25	×	6	1	0' 40"	2-6	FR 1D2E D→15m顔上げダッシュ	150	0:04:00
				1	6	0' 30"				0:03:00
DW										0:05:00
	Total								3250	1:26:30

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:08:00
	K	100	×	2	1	3' 00"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00
	P	100	×	3	1	2' 10"	3・4・5	FR パドル DES	300	0:06:30
1)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	300	0:06:30
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	300	0:06:00
3)	S	50	×	12	1	1' 10"	2・6	FR 1E1H	600	0:14:00
4)	S	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	300	0:06:00
5)	S	25	×	12	1	0' 35"	2・6	FR 1E1H	300	0:07:00
6)	S	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	300	0:06:00
7)	S	25	×	6	1	0' 40"	2・6	FR 1D2E D→15m顔上げダッシュ	150	0:04:00
				1	6	0' 30"				0:03:00
DW										0:05:00
Total									3050	1:28:00

F										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
	S	25	×	12	1	0'45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:09:00
	K	100	×	2	1	3'15"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:30
	P	100	×	3	1	2'20"	3・4・5	FR パドル DES	300	0:07:00
1)	S	50	×	4	1	1'15"	3	FR	200	0:05:00
2)	S	50	×	6	1	1'10"	5	FR	300	0:07:00
3)	S	50	×	9	1	1'20"	2・6	FR 1E1H	450	0:12:00
4)	S	50	×	6	1	1'10"	5	FR	300	0:07:00
5)	S	25	×	6	1	0'40"	2・6	FR 1E1H	150	0:04:00
6)	S	50	×	6	1	1'10"	5	FR	300	0:07:00
7)	S	25	×	6	1	0'45"	2・6	FR 1D2E D→15m顔上げダッシュ	150	0:04:30
				1	6	0'30"				0:03:00
DW										0:05:00
	Total								2650	1:27:00