



【テーマ】  
 強化期A  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

2020/10/29 木曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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
	S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES		300		0:05:00
	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' 20"	2	FR	パドル キャッチアップ リカバリー→パドルが水面に触れて移動	150		0:04:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリー1往復 指先水面	150		0:04:00
	S	200 × 7	1	3' 25"	3	FR	一定のペース リカバリーの肘上げ	1400		0:23:55
	S	25 × 6	1	0' 40"	2	BA	叩きバック リカバリー1往復	150		0:04:00
	P	25 × 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150		0:04:00
	P	50 × 3	4	0' 40"	6	FR	パドル H	600		0:08:00
			1	0' 30"						0:01:30
	S	25 × 6	1	0' 40"	6	FR	12ストローク以内	150		0:04:00
	S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR E		100		0:02:00
DW										0:05:00
Total								3600		1:25:25

【テーマ】  
 強化期A  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

2020/10/29 木曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 3

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	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' 20"	2	FR	パドル キャッチアップ リカバリー→パドルが水面に触れて移動			150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリー1往復 指先水面			150	0:04:00
S	200	×	6	1	3' 45"	3	FR	一定のペース リカバリーの肘上げ			1200	0:22:30
S	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	叩きバック リカバリー1往復			150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	パドル H			600	0:09:00
			1	3	0' 30"							0:01:30
S	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	12ストローク以内			150	0:04:00
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	E			100	0:02:00
DW												0:05:00
Total											3400	1:26:30

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	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' 20"	2	FR	パドル キャッチアップ° リカバリー→パドルが水面に触れて移動			150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリー1往復 指先水面			150	0:04:00
S	200	×	6	1	4' 00"	3	FR	一定のペース リカバリーの肘上げ			1200	0:24:00
S	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	叩きバック リカバリー1往復			150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
P	50	×	3	3	0' 50"	6	FR	パドル H			450	0:07:30
			1	2	0' 30"							0:01:00
S	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	12ストローク以内			150	0:04:00
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	E			100	0:02:00
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	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	パドル キャッチアップ リカバリー→パドルが水面に触れて移動				150	0:04:30
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	リカバリー1往復 指先水面				150	0:04:30
S	200	× 5	1	4' 20"	3	FR	一定のペース リカバリーの肘上げ				1000	0:21:40
S	25	× 6	1	0' 45"	2	BA	叩きバック リカバリー1往復				150	0:04:30
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00
P	50	× 3	3	0' 55"	6	FR	パドル H				450	0:08:15
		1	2	0' 30"							0:01:00	
S	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	12ストローク以内				150	0:04:00
S	100	× 1	1	2' 15"	2	FR	E				100	0:02:15
DW											0:05:00	
Total										3050	1:27:10	



【テーマ】  
 強化期A  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

2020/10/29 木曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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	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	パドル キャッチアップ リカバリー→パドルが水面に触れて移動			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	リカバリー1往復 指先水面			150	0:04:30
S	200	×	4	1	4' 40"	3	FR	一定のペース リカバリーの肘上げ			800	0:18:40
S	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	叩きバック リカバリー1往復			150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:30
P	50	×	3	3	1' 00"	6	FR	パドル H			450	0:09:00
			1	2	0' 30"							0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	12ストローク以内			150	0:04:30
S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	E			100	0:02:30
DW												0:05:00
Total											2800	1:26:40