

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
	Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肘を上げ肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	K	25	×	6	1	0' 40"	3	FLY	両手体側 4K1呼吸 呼吸とフィニッシュ	150	0:04:00
1)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	片手前右/左by25 肘を脇につけフィニッシュと呼吸のタイミング	200	0:05:00
2)	S	100	×	5	2	1' 30"	4	FR	呼吸のタイミング	1000	0:15:00
3)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	1/2呼吸	100	0:03:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	E	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
	P	100	×	8	1	1' 35"	2~5	FR	ビルドアップ パドル	800	0:12:40
	S	100	×	4	1	1' 35"	3	FR	ストロークと呼吸のタイミングを合わせよう	400	0:06:20
DW											0:05:00
	Total									3850	1:27:00

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
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク	肩甲骨を動かそう		150	0:03:30
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	片手板片手の甲を腰	肘を上げ肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
K	25	×	6	1	0'45"	3	FLY	両手体側 4K1呼吸	呼吸とフィニッシュ		150	0:04:30
1)	Drill	50	×	2	2	1'15"	2	FR	片手前右/左by25	肘を脇につけフィニッシュと呼吸のタイミング	200	0:05:00
2)	S	100	×	3	2	1'40"	4	FR	呼吸のタイミング		600	0:10:00
3)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR	1/2呼吸		100	0:03:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	E			150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	ハドル	12ストローク以内		150	0:04:00
P	100	×	8	1	1'45"	2~5	FR	ビルトアップ	ハドル		800	0:14:00
S	100	×	4	1	1'45"	3	FR	ストロークと呼吸のタイミングを合わせよう			400	0:07:00
DW												0:05:00
Total											3450	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
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう		150	0:03:30
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肘を上げ肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
K	25	×	6	1	0'45"	3	FLY	両手体側 4K1呼吸 呼吸とフィニッシュ		150	0:04:30
1)	Drill	50	×	2	2	1'15"	2	FR	片手前右/左by25 肘を脇につけフィニッシュと呼吸のタイミング	200	0:05:00
2)	S	100	×	3	2	1'45"	4	FR	呼吸のタイミング	600	0:10:30
3)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR	1/2呼吸	100	0:03:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	E		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	100	×	8	1	1'50"	2~5	FR	ビルトアップ° パドル		800	0:14:40
S	100	×	3	1	1'50"	3	FR	ストロークと呼吸のタイミングを合わせよう		300	0:05:30
DW											0:05:00
Total										3350	1:26:10

E														
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3ストローク 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肘を上げ肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	K	25	×	6	1	0'45"	3	FLY	両手体側 4K1呼吸 呼吸とフィニッシュ				150	0:04:30
1)	Drill	50	×	2	2	1'15"	2	FR	片手前右/左by25 肘を脇につけフィニッシュと呼吸のタイミング				200	0:05:00
2)	S	100	×	3	2	1'50"	4	FR	呼吸のタイミング				600	0:11:00
3)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR	1/2呼吸				100	0:03:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	E				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	100	×	7	1	1'55"	2~5	FR	ビルトアップ パドル				700	0:13:25
	S	100	×	3	1	1'55"	3	FR	ストロークと呼吸のタイミングを合わせよう				300	0:05:45
DW												0:05:00		
	Total										3250	1:26:40		



【テーマ】  
 基礎期B  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

2021/2/7 日曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【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' 10"	2	FR					300	0:10:00 0:07:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肘を上げ肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	FLY	両手体側 4K1呼吸 呼吸とフィニッシュ				150	0:04:30
1)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 肘を脇につけフィニッシュと呼吸のタイミング				200	0:06:00
2)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR	呼吸のタイミング				400	0:08:20
3)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	1/2呼吸				100	0:03:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	E				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	100	×	6	1	2' 05"	2~5	FR	ビルトアップ° パドル				600	0:12:30
	S	100	×	3	1	2' 05"	3	FR	ストロークと呼吸のタイミングを合わせよう				300	0:06:15
DW												0:05:00		
Total											2950	1:26:35		