



【テーマ】
調整期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2021/4/1 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												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
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キャッチとリカバリーの肘上げ			150	0:04:00
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
S	100	×	28	1	1'40"	3	FR				2800	0:46:40
P	25	×	12	1	0'30"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう			300	0:06:00
DW												0:05:00
Total											4000	1:26:40



【テーマ】
調整期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2021/4/1 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	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
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キャッチとリカバリーの肘上げ	150	0:04:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
	S	100	×	24	1	1'50"	3	FR		2400	0:44:00
	P	25	×	16	1	0'30"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう	400	0:08:00
DW											0:05:00
	Total									3700	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3ストローク 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キャッチとリハビリの肘上げ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
S	100	×	24	1	1' 55"	3	FR		2400	0:46:00
P	25	×	12	1	0' 30"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう	300	0:06:00
DW										0:05:00
Total									3600	1:26:00



【テーマ】
調整期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2021/4/1 木曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
3

E										
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
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キャッチとリカバリーの肘上げ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
S	100	×	24	1	2'00"	3	FR		2400	0:48:00
P	25	×	8	1	0'30"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW										0:05:00
Total									3500	1:26:30



【テーマ】
調整期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2021/4/1 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' 10"	2	FR				300	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
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キャッチとリカバリーの肘上げ				150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30
S	100	×	20	1	2' 10"	3	FR				2000	0:43:20	
P	25	×	10	1	0' 35"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう				250	0:05:50
DW												0:05:00	
Total											3150	1:26:10	