

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
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	キャッチとキックのタイミング		150	0:03:30
S	200	×	3	1	3' 30"	3	FR				600	0:10:30
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル	12ストローク以内		150	0:03:30
P	50	×	8	2	0' 45"	5	FR	パドル	H		800	0:12:00
			1	1	0' 30"							0:00:30
S	200	×	4	1	3' 20"	3	FR				800	0:13:20
D-S	25	×	12	1	0' 35"	9-2	FR	奇数→①⑤⑨→15m顔上げダッシュ残りE			300	0:07:00
								③⑦⑪→25m1/3呼吸				
S	200	×	4	1	3' 10"	3	FR		偶数→E		800	0:12:40
DW												0:05:00
Total											4050	1:27:30

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
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	キャッチとキックのタイミング		150	0:04:00
S	200	×	3	1	3'50"	3	FR				600	0:11:30
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	×	6	2	0'50"	5	FR	パドル	H		600	0:10:00
			1	1	0'30"							0:00:30
S	200	×	3	1	3'40"	3	FR				600	0:11:00
D・S	25	×	12	1	0'35"	9-2	FR	奇数→①⑤⑨→15m顔上げダッシュ残りE			300	0:07:00
								③⑦⑪→25m1/3呼吸				
									偶数→E			
S	200	×	4	1	3'30"	3	FR				800	0:14:00
DW												0:05:00
Total											3650	1:27:00

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
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	キャッチとキックのタイミング		150	0:04:00
S	200	×	3	1	4'00"	3	FR				600	0:12:00
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	×	6	2	0'55"	5	FR	パドル	H		600	0:11:00
			1	1	0'30"							0:00:30
S	200	×	3	1	3'50"	3	FR				600	0:11:30
D-S	25	×	12	1	0'35"	9-2	FR	奇数→①⑤⑨→15m顔上げダッシュ残りE			300	0:07:00
								③⑦⑪→25m1/3呼吸	偶数→E			
S	200	×	3	1	3'40"	3	FR				600	0:11:00
DW												0:05:00
Total											3450	1:26:00

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
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	キャッチとキックのタイミング	150	0:04:00
S	200	×	3	1	4' 10"	3	FR			600	0:12:30
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	×	5	2	1' 00"	5	FR	パドル	H	500	0:10:00
			1	1	0' 30"						0:00:30
S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR			600	0:12:00
D・S	25	×	12	1	0' 35"	9・2	FR	奇数→①⑤⑨→15m顔上げタッチ残りE		300	0:07:00
								③⑦⑪→25m1/3呼吸	偶数→E		
S	200	×	3	1	3' 50"	3	FR			600	0:11:30
DW											0:05:00
Total										3350	1:26:30



【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

2021/5/23

日曜日

【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
3

F												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	キャッチとキックのタイミング		150	0:04:30
S	200	×	2	1	4' 30"	3	FR				400	0:09:00
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	×	4	2	1' 10"	5	FR	パドル	H		400	0:09:20
			1	1	0' 30"							0:00:30
S	200	×	3	1	4' 20"	3	FR				600	0:13:00
D-S	25	×	12	1	0' 40"	9-2	FR	奇数→①⑤⑨→15m顔上げダッシュ残りE			300	0:08:00
								③⑦⑪→25m1/3呼吸	偶数→E			
S	200	×	3	1	4' 10"	3	FR				600	0:12:30
DW												0:05:00
Total											3050	1:27:20