

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
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
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ°	リハビリの肘上げ	耳に触れてから指先入水	150	0:03:30
S	200	×	3	1	3' 10"	3	FR	リハビリの肘上げ			600	0:09:30
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25		200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	200	0:05:00
3)	S	50	×	3	2	1' 00"	7	FR	H	頑張ろう	300	0:06:00
				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	Cho	E			150	0:04:30
P	100	×	10	1	1' 35"	3	FR	ハドル	奇数→1/3呼吸丁寧に	偶数→スタート25m→H	1000	0:15:50
S	25	×	12	1	0' 35"	9・6・2	FR	①25mダッシュ	②顔上げ横呼吸	③④E	300	0:07:00
DW												0:05:00
Total											3650	1:26:20

【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

2021/6/1 火曜日
 【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
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
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ°	リカバリーの肘上げ 耳に触れてから指先入水		150	0:03:30
S	200	×	3	1	3' 30"	3	FR	リカバリーの肘上げ			600	0:10:30
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25		200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		200	0:05:00
3)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう		200	0:05:00
				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	Cho	E			150	0:04:30
P	100	×	8	1	1' 45"	3	FR	パドル 奇数→1/3呼吸丁寧に	偶数→スタート25m→H		800	0:14:00
S	25	×	12	1	0' 35"	9・6・2	FR	①25mダッシュ ②顔上げ横呼吸 ③④E	繰り返し		300	0:07:00
DW												0:05:00
Total											3350	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
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ°	リハビリの肘上げ 耳に触れてから指先入水	100	0:02:30
S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	リハビリの肘上げ		600	0:11:00
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	200	0:05:00
3)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう	200	0:05:00
				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	Cho	E		150	0:04:30
P	100	×	8	1	1' 50"	3	FR	パドル 奇数→1/3呼吸丁寧	偶数→スタート25m→H	800	0:14:40
S	25	×	12	1	0' 35"	9・6・2	FR	①25mダッシュ ②顔上げ横呼吸 ③④E	繰り返し	300	0:07:00
DW											0:05:00
Total										3300	1:26:10

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
S	100	×	3	1	2' 00"	2-3-4	FR	DES		300	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ°	リハビリの肘上げ 耳に触れてから指先入水	150	0:04:00
S	200	×	3	1	3' 50"	3	FR	リハビリの肘上げ		600	0:11:30
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	200	0:05:00
3)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう	200	0:05:00
				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	Cho	E		150	0:04:30
P	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	パドル 奇数→1/3呼吸丁寧に	偶数→スタート25m→H	600	0:11:30
S	25	×	12	1	0' 40"	9-6-2	FR	①25mダッシュ ②顔上げ横呼吸 ③④E	繰り返し	300	0:08:00
DW											0:05:00
Total										3150	1:26:30

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
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ°	リカバリーの肘上げ 耳に触れてから指先入水		100	0:03:00
S	200	×	2	1	4' 15"	3	FR	リカバリーの肘上げ			400	0:08:30
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	12サイド/6サイドby25		200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	200	0:06:00
3)	S	50	×	2	2	1' 30"	7	FR	H 頑張ろう		200	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
S	25	×	4	1	0' 45"	1	Cho	E			100	0:03:00
P	100	×	6	1	2' 05"	3	FR	パドル 奇数→1/3呼吸丁寧に	偶数→スタート25m→H		600	0:12:30
S	25	×	12	1	0' 40"	9・6・2	FR	①25mダッシュ ②顔上げ横呼吸 ③④E	繰り返し		300	0:08:00
DW												0:05:00
Total											2850	1:26:00