

B											Distance	Time	
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明					
W-PU												0:10:00	
	S	25	×	12	1	0'30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し			300	0:06:00	
	S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00	
1)	K	50	×	2	1	1'15"	3	FR	板ヘッドダウン	ドロイン	100	0:02:30	
2)	K	25	×	2	1	1'00"	4	FR	大きい板を沈めて		50	0:02:00	
3)	P	25	×	6	1	0'30"	2	FR	プルブイを脛で挟む	パドルの先端を掴む	キャッチの肘上げ	150	0:03:00
4)	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意		150	0:03:30	
				1	3	0'00"		1)~4)レストナシ				0:00:00	
1)	S	200	×	3	1	3'20"	3	FR	姿勢に注意して		600	0:10:00	
2)	S	150	×	3	1	2'30"	3	FR			450	0:07:30	
3)	S	100	×	6	1	1'30"	4	FR			600	0:09:00	
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
1)	P	50	×	3	2	1'00"	3・4・5	FR	パドル	DES	300	0:06:00	
2)	P	50	×	1	2	1'15"	7	BR	パドル	上下動ナシ	100	0:02:30	
3)	P	100	×	1	2	1'45"	2	FR	1/3呼吸	パドルナシ	200	0:03:30	
				1	1	0'30"		1)→2)→3)レストナシ		3)→1)レスト30"		0:00:30	
	S	50	×	4	1	1'00"	2	FR	1/3呼吸	ドロイン	200	0:04:00	
DW												0:05:00	
	Total										3650	1:25:30	

C																
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time			
W-PU													0:10:00			
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し					300	0:07:00	
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES					300	0:05:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン		ドロイン		100	0:03:00		
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	4	FR	大きい板を沈めて					50	0:02:00	
3)	P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	プルブイを脛で挟む		パドルの先端を掴む		キャッチの肘上げ		150	0:03:30
4)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ		姿勢に注意		150	0:03:30		
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ						0:00:00	
1)	S	200	×	3	1	3' 30"	3	FR	姿勢に注意して					600	0:10:30	
2)	S	150	×	3	1	2' 40"	3	FR						450	0:08:00	
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR						300	0:05:00	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"						0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう					150	0:04:30	
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	3・4・5	FR	パドル		DES		300	0:06:00		
2)	P	50	×	1	2	1' 30"	7	BR	パドル		上下動ナシ		100	0:03:00		
3)	P	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	1/3呼吸		パドルナシ		200	0:04:00		
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ		3)→1)レスト30"			0:00:30		
	S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	1/3呼吸		ドロイン		200	0:04:00		
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	25	×	12	1	0' 35"	2		FR	×	2	BA	×	1	BR	×	1	繰り返し	300	0:07:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES										300	0:05:30
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン										100	0:03:00
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	4	FR	大きい板を沈めて										50	0:02:00
3)	P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	プルプイを脛で挟む										150	0:03:30
4)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ										150	0:03:30
					1	3	0' 00"													0:00:00
1)	S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	姿勢に注意して										600	0:11:00
2)	S	150	×	3	1	2' 50"	3	FR											450	0:08:30
3)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR											300	0:05:15
					1	2	0' 30"													0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう										150	0:04:30
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	3・4・5	FR	パドル										300	0:06:00
2)	P	50	×	1	2	1' 30"	7	BR	パドル										100	0:03:00
3)	P	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	1/3呼吸										200	0:04:00
					1	1	0' 30"													0:00:30
	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	1/3呼吸										150	0:03:00
DW																				0:05:00
	Total																		3300	1:26:15

E																
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time			
W-PU													0:10:00			
	S	25	×	12	1	0'35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し					300	0:07:00	
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES					300	0:06:00	
1)	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン		ドローイン		100	0:03:00		
2)	K	25	×	2	1	1'00"	4	FR	大きい板を沈めて					50	0:02:00	
3)	P	25	×	6	1	0'35"	2	FR	プルブイを脛で挟む		パドルの先端を掴む		キャッチの肘上げ		150	0:03:30
4)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ		姿勢に注意		150	0:04:00		
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ						0:00:00	
1)	S	200	×	3	1	4'00"	3	FR	姿勢に注意して					600	0:12:00	
2)	S	150	×	2	1	3'00"	3	FR						300	0:06:00	
3)	S	100	×	3	1	1'50"	4	FR						300	0:05:30	
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"						0:01:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう					150	0:04:30	
1)	P	50	×	3	2	1'00"	3・4・5	FR	パドル		DES		300	0:06:00		
2)	P	50	×	1	2	1'30"	7	BR	パドル		上下動ナシ		100	0:03:00		
3)	P	100	×	1	2	2'00"	2	FR	1/3呼吸		パドルナシ		200	0:04:00		
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ		3)→1)レスト30"			0:00:30		
	S	50	×	3	1	1'00"	2	FR	1/3呼吸		ドローイン		150	0:03:00		
DW													0:05:00			
	Total												3150	1:26:00		



【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

2021/7/6 火曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
3

F																				
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time							
W-PU													0:10:00							
	S	25	×	12	1	0' 40"	2		FR	×	2	BA	×	1	BR	×	1	繰り返し	300	0:08:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2-3-4	FR	DES										300	0:06:30
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン										100	0:03:00
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	4	FR	大きい板を沈めて										50	0:02:00
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	プルブイを脛で挟む										150	0:04:00
4)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ										150	0:04:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ											0:00:00
1)	S	200	×	2	1	4' 30"	3	FR	姿勢に注意して										400	0:09:00
2)	S	150	×	2	1	3' 15"	3	FR											300	0:06:30
3)	S	100	×	2	1	2' 00"	4	FR											200	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"											0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう										150	0:04:30
1)	P	50	×	3	2	1' 10"	3-4-5	FR	パドル										300	0:07:00
2)	P	50	×	1	2	1' 30"	7	BR	パドル										100	0:03:00
3)	P	100	×	1	2	2' 15"	2	FR	1/3呼吸										200	0:04:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ											0:00:30
	S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	1/3呼吸										150	0:03:30
									ドロイン											
DW																				0:05:00
	Total																		2850	1:26:30