



【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

2021/8/1 日曜日  
 【泳法注意】  
 ファイニッシュ  
 【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	0' 55"	2	FR				300	0:05:30	
S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00	
Drill	25	× 4	1	0' 45"	3	スカーリング	背面腰の位置	プルブイナシ	つま先水面	ドローイン	100	0:03:00
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに	ファイニッシュ	で飛沫を飛ばす	150	0:04:00
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	1	1' 10"	7	FR	パドル	H			300	0:07:00
P	200	× 3	1	3' 15"	4	FR	パドルナシ	1/3呼吸			600	0:09:45
S	25	× 6	1	0' 45"	1	Cho	E				150	0:04:30
1)	S	25	× 4	2	0' 30"	2~5	FR	DES			200	0:04:00
2)	S	50	× 1	2	1' 30"	6	FR	H			100	0:03:00
3)	S	100	× 3	2	1' 35"	3	FR	E			600	0:09:30
4)	S	200	× 2	2	3' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう			800	0:13:00
			1	1	0' 00"			1)~4)レストナシ	4)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3750	1:27:15

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	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30	
Drill	25	×	4	1	0'50"	3	スカーリング	背面腰の位置	プルブイナシ	つま先水面	ドロイン	100	0:03:20
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに	フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:00	
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	×	5	1	1'15"	7	FR	パドル	H		250	0:06:15	
P	200	×	3	1	3'30"	4	FR	パドルナシ	1/3呼吸		600	0:10:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	E			150	0:04:30	
1)	S	25	×	4	2	0'30"	2~5	FR	DES		200	0:04:00	
2)	S	50	×	1	2	1'30"	6	FR	H		100	0:03:00	
3)	S	100	×	2	2	1'45"	3	FR	E		400	0:07:00	
4)	S	200	×	2	2	3'30"	3	FR	丁寧に泳ごう		800	0:14:00	
				1	1	0'00"			1)~4)レストナシ	4)→1)レストナシ		0:00:00	
DW												0:05:00	
Total											3500	1:27:05	

D										Distance	Time
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:06:00
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
Drill	25	×	4	1	0'50"	3	スカーリング	背面腰の位置	プルブイナシ つま先水面 トローイン	100	0:03:20
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:00
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	1	1'15"	7	FR	パドル	H	200	0:05:00
P	200	×	3	1	3'40"	4	FR	パドルナシ	1/3呼吸	600	0:11:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	E		150	0:04:30
1)	S	25	×	4	2	0'30"	2~5	FR	DES	200	0:04:00
2)	S	50	×	1	2	1'30"	6	FR	H	100	0:03:00
3)	S	100	×	2	2	1'50"	3	FR	E	400	0:07:20
4)	S	200	×	2	2	3'40"	3	FR	丁寧に泳ごう	800	0:14:40
			1	1	0'00"				1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3450	1:27:20

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	
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00	
	Drill	25	×	4	1	0'50"	3	スカーリング	背面腰の位置	プルブイナシ	つま先水面	ドローイン	100	0:03:20
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに	フィニッシュで飛沫を飛ばす	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	50	×	4	1	1'15"	7	FR	パドル	H		200	0:05:00	
	P	200	×	2	1	3'50"	4	FR	パドルナシ	1/3呼吸		400	0:07:40	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	E			150	0:04:30	
1)	S	25	×	4	2	0'30"	2~5	FR	DES			200	0:04:00	
2)	S	50	×	1	2	1'30"	6	FR	H			100	0:03:00	
3)	S	100	×	2	2	2'00"	3	FR	E			400	0:08:00	
4)	S	200	×	2	2	3'50"	3	FR	丁寧に泳ごう			800	0:15:20	
				1	1	0'00"			1)~4)レストナシ	4)→1)レストナシ			0:00:00	
DW													0:05:00	
	Total											3250	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

2021/8/1 日曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	スカーリング	背面腰の位置 プルプイナシ つま先水面 ドローイン	100	0:03:20	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:30	
P	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	100	0:03:00	
P	50	×	4	1	1' 20"	7	FR	パドル H	200	0:05:20	
P	200	×	2	1	4' 15"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸	400	0:08:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E	150	0:04:30	
1)	S	25	×	4	2	0' 35"	2~5	FR	DES	200	0:04:40
2)	S	50	×	1	2	1' 30"	6	FR	H	100	0:03:00
3)	S	100	×	1	2	2' 10"	3	FR	E	200	0:04:20
4)	S	200	×	2	2	4' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう	800	0:17:20
			1	1	0' 00"					0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3000	1:27:00	