

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	0'45"	3	スカーリング	片手キャッチ片手フィニッシュ	右・左 横向呼吸	キックを打つ	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	上記のスカーリングからプッシュして呼吸	右/左by25	キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	15	1	1'35"	3	FR	一定ペース	左右のストロークのタイミング		1500	0:23:45
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
1)	S	100	×	1	3	2'00"	2~5	FR	ビルトアップ		300	0:06:00
2)	K	50	×	2	3	1'15"	3	FR	12サイト/6サイトby25		300	0:07:30
3)	P	50	×	4	3	0'45"	5	FR	パドル		600	0:09:00
4)	S	50	×	2	3	1'00"	6	FR	H		300	0:06:00
				1	2	1'00"			1)~4)レストナシ	4)→1)レスト1'		0:02:00
DW												0:05:00
Total											3750	1:27:15

【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2021/10/17 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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' 50"	3	スカーリング	片手キャッチ片手フィニッシュ 右・左 横向呼吸	キックを打つ	150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	上記のスカーリングからプッシュして呼吸	右/左by25 キックを打つ	150	0:04:30
S	100	×	12	1	1' 45"	3	FR	一定ペース	左右のストロークのタイミング	1200	0:21:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	2' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	300	0:06:00
2)	K	50	×	2	3	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	300	0:09:00
3)	P	50	×	3	3	0' 50"	5	FR	パドル	450	0:07:30
4)	S	50	×	2	3	1' 00"	6	FR	H	300	0:06:00
				1	2	1' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:02:00
DW											0:05:00
Total										3300	1:26:30

【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2021/10/17 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 3

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	0'50"	3	スカーリング	片手キャッチ片手フィニッシュ 右・左 横向呼吸 キックを打つ	150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	上記のスカーリングからプッシュして呼吸 右/左by25 キックを打つ	150	0:04:30
	S	100	×	12	1	1'50"	3	FR	一定ペース 左右のストロークのタイミング	1200	0:22:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	S	100	×	1	3	2'00"	2~5	FR	ビルトアップ	300	0:06:00
2)	K	50	×	2	3	1'30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	300	0:09:00
3)	P	50	×	3	3	0'55"	5	FR	パドル	450	0:08:15
4)	S	50	×	2	3	1'00"	6	FR	H	300	0:06:00
				1	2	1'00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:02:00
DW											0:05:00
Total										3250	1:26:45

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' 50"	3	スカーリング	片手キャッチ片手フィニッシュ 右・左 横向呼吸 キックを打つ				150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	上記のスカーリングからプッシュして呼吸 右/左by25 キックを打つ				150	0:04:30	
S	100	×	10	1	1' 55"	3	FR	一定ペース 左右のストロークのタイミング				1000	0:19:10	
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				100	0:03:00	
1)	S	100	×	1	3	2' 00"	2~5	FR	ビルトアップ				300	0:06:00
2)	K	50	×	2	3	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25				300	0:09:00
3)	P	50	×	3	3	1' 00"	5	FR	パドル				450	0:09:00
4)	S	50	×	2	3	1' 15"	6	FR	H				300	0:07:30
				1	2	1' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'					0:02:00
DW												0:05:00		
Total											3050	1:26:10		



【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2021/10/17 日曜日
 【泳法注意】
 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	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:10:00 0:07:00
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	スカーリング	片手キャッチ片手フィニッシュ 右・左 横向呼吸 キックを打つ	150	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	上記のスカーリングからプッシュして呼吸 右/左by25 キックを打つ	150	0:04:30
	S	100	×	8	1	2' 10"	3	FR	一定ペース 左右のストロークのタイミング	800	0:17:20
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	S	100	×	1	3	2' 15"	2~5	FR	ビルトアップ	300	0:06:45
2)	K	50	×	2	3	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	300	0:09:00
3)	P	50	×	3	3	1' 05"	5	FR	ハドル	450	0:09:45
4)	S	50	×	2	3	1' 15"	6	FR	H	300	0:07:30
				1	2	1' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:02:00
DW											0:05:00
	Total									2850	1:27:20