

A														
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time		
W-PU	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR						300	0:10:00
	Drill	25	× 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう					150	0:03:30
1)	S	100	× 3	2	1' 50"	2・3・4	FR	DES					600	0:11:00
2)	S	25	× 4	2	0' 30"	6	FR	H					200	0:04:00
3)	S	50	× 1	2	1' 30"	1	FR	E					100	0:03:00
				1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ						0:00:00
1)	P	50	× 3	2	1' 10"	2	FR	パドル DES					300	0:07:00
2)	P	50	× 2	2	0' 45"	4	FR	パドル H					200	0:03:00
3)	S	50	× 1	2	1' 30"	6	CHO	E					100	0:03:00
				1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ						0:00:00
1)	K	50	× 2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう					100	0:03:00
2)	Drill・S	100	× 6	1	2' 10"	3	FR	Drill/S by50 Drill→片手トックパドル片手ストローク右/左by25					600	0:13:00
				1	0' 00"			1)→2)レストナシ						0:00:00
1)	S	100	× 2	2	1' 45"	4	FR						400	0:07:00
2)	S	25	× 6	2	0' 30"	6	FR	H					300	0:06:00
3)	S	50	× 1	2	1' 30"	1	CHO	E					100	0:03:00
				1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ						0:00:00
DW												0:05:00		
Total											3450	1:27:00		



【テーマ】  
 基礎期B  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

2022/1/25 火曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【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	
	Drill	25	×	6	1	0'30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:00
1)	S	100	×	3	2	1'40"	2・3・4	FR	DES			600	0:10:00	
2)	S	25	×	4	2	0'30"	6	FR	H			200	0:04:00	
3)	S	50	×	1	2	1'30"	1	FR	E			100	0:03:00	
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
1)	P	50	×	3	2	1'10"	2・3・4	FR	ハドル DES			300	0:07:00	
2)	P	50	×	2	2	0'45"	4	FR	ハドル H			200	0:03:00	
3)	S	50	×	1	2	1'30"	6	CHO	E			100	0:03:00	
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
1)	K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				100	0:03:00
2)	Drill・S	100	×	6	1	2'00"	3	FR	Drill/S by50 Drill→片手トックハドル片手ストローク右/左by25				600	0:12:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
1)	S	100	×	3	2	1'35"	4	FR				600	0:09:30	
2)	S	25	×	6	2	0'30"	6	FR	H			300	0:06:00	
3)	S	50	×	1	2	1'30"	1	CHO	E			100	0:03:00	
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
DW													0:05:00	
	Total											3650	1:27:00	

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ストロークずつ 肩甲骨を動かそう					150	0:03:30
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	2・3・4	FR	DES					600	0:11:00
2)	S	25	×	4	2	0' 30"	6	FR	H					200	0:04:00
3)	S	50	×	1	2	1' 30"	1	FR	E					100	0:03:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ						0:00:00
1)	P	50	×	3	2	1' 10"	2・3・4	FR	パドル DES					300	0:07:00
2)	P	50	×	2	2	0' 45"	4	FR	パドル H					200	0:03:00
3)	S	50	×	1	2	1' 30"	6	CHO	E					100	0:03:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ						0:00:00
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう					100	0:03:00
2)	Drill・S	100	×	6	1	2' 10"	3	FR	Drill/S by50 Drill→片手ドックパドル片手ストローク右/左by25					600	0:13:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ						0:00:00
1)	S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR						400	0:07:00
2)	S	25	×	6	2	0' 30"	6	FR	H					300	0:06:00
3)	S	50	×	1	2	1' 30"	1	CHO	E					100	0:03:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ						0:00:00
DW													0:05:00		
	Total											3450	1:27:30		

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ストロークずつ 肩甲骨を動かそう					150	0:03:30
1)	S	100	×	3	2	2'00"	2・3・4	FR	DES					600	0:12:00
2)	S	25	×	4	2	0'30"	6	FR	H					200	0:04:00
3)	S	50	×	1	2	1'30"	1	FR	E					100	0:03:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ						0:00:00
1)	P	50	×	3	2	1'10"	2・3・4	FR	パドル DES					300	0:07:00
2)	P	50	×	2	2	0'45"	4	FR	パドル H					200	0:03:00
3)	S	50	×	1	2	1'30"	6	CHO	E					100	0:03:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ						0:00:00
1)	K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう					100	0:03:00
2)	Drill・S	100	×	5	1	2'10"	3	FR	Drill/S by50 Drill→片手トックパドル片手ストローク右/左by25					500	0:10:50
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ						0:00:00
1)	S	100	×	2	2	1'50"	4	FR						400	0:07:20
2)	S	25	×	6	2	0'30"	6	FR	H					300	0:06:00
3)	S	50	×	1	2	1'30"	1	CHO	E					100	0:03:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ						0:00:00
DW													0:05:00		
Total												3350	1:26:40		

E										Distance	Time	
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ	肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
1)	S	100	×	3	2	2' 00"	2・3・4	FR	DES		600	0:12:00
2)	S	25	×	4	2	0' 30"	6	FR	H		200	0:04:00
3)	S	50	×	1	2	1' 30"	1	FR	E		100	0:03:00
				1	1	0' 00"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
1)	P	50	×	3	2	1' 10"	2・3・4	FR	ハドル DES		300	0:07:00
2)	P	50	×	2	2	0' 50"	4	FR	ハドル H		200	0:03:20
3)	S	50	×	1	2	1' 30"	6	CHO	E		100	0:03:00
				1	1	0' 00"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
2)	Drill・S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	Drill/S by50 Drill→片手トックハドル片手ストローク右/左by25		500	0:10:50
				1	1	0' 00"				1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	2	2	2' 00"	4	FR			400	0:08:00
2)	S	25	×	4	2	0' 30"	6	FR	H		200	0:04:00
3)	S	50	×	1	2	1' 30"	1	CHO	E		100	0:03:00
				1	1	0' 00"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
Total											3250	1:25:40

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ストロークずつ 肩甲骨を動かそう					150	0:04:00
1)	S	100	×	3	2	2' 15"	2-3-4	FR	DES				600	0:13:30
2)	S	25	×	4	2	0' 35"	6	FR	H				200	0:04:40
3)	S	50	×	1	2	1' 30"	1	FR	E				100	0:03:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
1)	P	50	×	3	2	1' 20"	2-3-4	FR	パドル DES				300	0:08:00
2)	P	50	×	1	2	1' 00"	4	FR	パドル H				100	0:02:00
3)	S	50	×	1	2	1' 30"	6	CHO	E				100	0:03:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				100	0:03:00
2)	Drill・S	100	×	3	1	2' 30"	3	FR	Drill/S by50 Drill→片手トックパドル片手ストローク右/左by25				300	0:07:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
1)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR					400	0:08:20
2)	S	25	×	4	2	0' 35"	6	FR	H				200	0:04:40
3)	S	50	×	1	2	1' 30"	1	CHO	E				100	0:03:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
DW													0:05:00	
Total												2950	1:26:40	