

【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

A

Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル プルブイ	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	3	FR キャッチの肘上げ	600	0:10:30
2)	S	50	×	6	1	0' 45"	4	FR	300	0:04:30
3)	S	25	×	6	1	0' 20"	5	FR 頑張ろう！	150	0:02:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	50	×	3	2	0' 50"	3	FR	300	0:05:00
2)	K	50	×	2	2	1' 30"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00
3)	P	50	×	2	2	1' 10"	3	FR パドル H	200	0:04:40
4)	S	50	×	3	2	0' 55"	3	FR 丁寧に！	300	0:05:30
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total									2750	0:55:40

【テーマ】
 強化期B
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

2022/2/12 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 3

B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク	150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	キャッチの肘上げ	600	0:11:00
2)	S	50	×	6	1	0'50"	4	FR		300	0:05:00
3)	S	25	×	6	1	0'25"	5	FR	頑張ろう！	150	0:02:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	50	×	2	2	0'55"	3	FR		200	0:03:40
2)	K	50	×	2	2	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00
3)	P	50	×	2	2	1'10"	3	FR	パドル H	200	0:04:40
4)	S	50	×	3	2	1'00"	3	FR	丁寧に！	300	0:06:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2650	0:56:50

【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

2022/2/12 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 3

C											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル プルブイ		100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク	ストローク側で呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	キャッチの肘上げ	600	0:12:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR		300	0:05:30
3)	S	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	頑張ろう！	150	0:02:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	50	×	2	2	0' 55"	3	FR		200	0:03:40
2)	K	50	×	2	2	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00
3)	P	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	パドル H	200	0:05:00
4)	S	50	×	2	2	1' 00"	3	FR	丁寧に！	200	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2500	0:55:10

【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

2022/2/12 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 3

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク	150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	2' 05"	3	FR	キャッチの肘上げ	600	0:12:30
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	4	FR		300	0:06:00
3)	S	25	×	4	1	0' 25"	5	FR	頑張ろう！	100	0:01:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	50	×	2	2	0' 55"	5	FR		200	0:03:40
2)	K	50	×	2	2	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00
3)	P	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	パドル H	200	0:05:00
4)	S	50	×	2	2	1' 05"	3	FR	丁寧に！	200	0:04:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2450	0:56:40

【テーマ】
 強化期B
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

2022/2/12 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 3

E												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
	Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ	100	0:03:20	
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150	0:04:30	
1)	S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR	キャッチの肘上げ	400	0:08:40	
2)	S	50	×	6	1	1' 05"	4	FR		300	0:06:30	
3)	S	25	×	4	1	0' 30"	5	FR	頑張ろう！	100	0:02:00	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	S	50	×	2	2	1' 00"	5	FR		200	0:04:00	
2)	K	50	×	2	2	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00	
3)	P	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	パドル H	200	0:05:00	
4)	S	50	×	2	2	1' 10"	3	FR	丁寧に！	200	0:04:40	
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30	
DW	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10	
Total											2250	0:55:20

F												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30	
	Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ	100	0:03:20	
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	キャッチの肘上げ	300	0:07:00	
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	4	FR		300	0:07:00	
3)	S	25	×	4	1	0' 30"	5	FR	頑張ろう！	100	0:02:00	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	S	50	×	2	2	1' 10"	5	FR		200	0:04:40	
2)	K	50	×	2	2	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00	
3)	P	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	パドル H	200	0:06:00	
4)	S	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	丁寧に！	200	0:05:00	
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30	
DW	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30	
Total											2150	0:57:00