

【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

【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 3

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
	K	50 × 3	1	1' 10"	3	FR	6サイト 向きを変えたときに呼吸	150	0:03:30
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00
	S	200 × 3	1	3' 10"	3	FR	一定のペース維持	600	0:09:30
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	100 × 6	1	1' 35"	3	FR	パドル 左右のストロークのタイミングを合わせよう	600	0:09:30
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00
1)	S	50 × 1	4	0' 40"	6	FR	H	200	0:02:40
2)	S	100 × 1	4	1' 50"	3	FR	E	400	0:07:20
			1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total							2950	0:56:00

【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

2022/3/19 土曜日
 【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	S	50	× 6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
	K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	6サイト	向きを変えたときに呼吸	150	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ	フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00
	S	200	× 3	1	3' 30"	3	FR		一定のペース維持	600	0:10:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	100	× 6	1	1' 45"	3	FR	パドル	左右のストロークのタイミングを合わせよう	600	0:10:30
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ	フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00
1)	S	50	× 1	3	0' 45"	6	FR	H		150	0:02:15
2)	S	100	× 1	3	2' 00"	3	FR	E		300	0:06:00
			1	2	0' 00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR		ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2800	0:57:15

【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

【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	S	50	× 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
	K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	6サイト 向きを変えたときに呼吸	150	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00
	S	200	× 3	1	3' 40"	3	FR	一定のペース維持	600	0:11:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	100	× 6	1	1' 50"	3	FR	パドル 左右のストロークのタイミングを合わせよう	600	0:11:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00
1)	S	50	× 1	3	0' 50"	6	FR	H	150	0:02:30
2)	S	100	× 1	3	2' 00"	3	FR	E	300	0:06:00
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total									2750	0:57:00

【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

【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	S	50 × 6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30
	K	50 × 3	1	1'20"	3	FR	6サイド 向きを変えたときに呼吸	150	0:04:00
	Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00
	S	200 × 3	1	3'50"	3	FR	一定のペース維持	600	0:11:30
	S	25 × 4	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	100 × 5	1	2'00"	3	FR	パドル 左右のストロークのタイミングを合わせよう	500	0:10:00
	Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00
1)	S	50 × 1	3	0'50"	6	FR	H	150	0:02:30
2)	S	100 × 1	3	2'10"	3	FR	E	300	0:06:30
			1	2	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100 × 1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total							2650	0:57:30

【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

2022/3/19 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	6サイト 向きを変えたときに呼吸	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30
	S	200	×	2	1	4' 10"	3	FR	一定のペース維持	400	0:08:20
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	100	×	4	1	2' 10"	3	FR	パドル 左右のストロークのタイミングを合わせよう	400	0:08:40
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	3	0' 55"	6	FR	H	150	0:02:45
2)	S	100	×	1	3	2' 15"	3	FR	E	300	0:06:45
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
	Total									2400	0:57:40

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
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	6サイト 向きを変えたときに呼吸	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30
	S	200	× 2	1	4' 30"	3	FR	一定のペース維持	400	0:09:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
	P	100	× 4	1	2' 20"	3	FR	パドル 左右のストロークのタイミングを合わせよう	400	0:09:20
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30
1)	S	50	× 1	2	1' 00"	6	FR	H	100	0:02:00
2)	S	100	× 1	2	2' 20"	3	FR	E	200	0:04:40
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	× 1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
	Total								2250	0:57:30