



【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

2022/3/27 日曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 3

B											Distance	Time	
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明						
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	
K	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン			100	0:03:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む			150	0:03:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	パドルをおでこに着けて			150	0:04:30	
1)	S	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	一定ペース			600	0:10:00
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR				600	0:09:30
3)	S	200	×	4	1	3' 10"	3	FR				800	0:12:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・6	FR	パドル 奇数→顔上げゆっくり 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00	
P	50	×	6	1	1' 15"	7	FR	パドル 筋肉に強い刺激を入れて終わろう			300	0:07:30	
DW												0:05:00	
Total											3600	1:25:40	

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
K	25	×	4	1	0'50"	6	FR	大きい板を沈めて	トローイン		100	0:03:20
P	25	×	6	1	0'40"	3	FR	パドルの先端を掴む	プルブイは脛で挟む		150	0:04:00
S	25	×	6	1	0'45"	2	FR	パドルをおでこに着けて			150	0:04:30
1)	S	50	×	12	1	0'55"	3	FR	一定ペース		600	0:11:00
2)	S	100	×	6	1	1'45"	3	FR			600	0:10:30
3)	S	200	×	3	1	3'30"	3	FR			600	0:10:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'40"	2-6	FR	パドル 奇数→顔上げゆっくり	偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
P	50	×	5	1	1'15"	7	FR	パドル	筋肉に強い刺激を入れて終わろう		250	0:06:15
DW												0:05:00
Total											3350	1:26:05

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
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
K	25	×	4	1	0' 50"	6	FR	大きい板を沈めて	ドロイン		100	0:03:20
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先端を掴む	プルブイは脛で挟む		150	0:04:00
S	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	パドルをおでこに着けて			150	0:04:30
1)	S	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	一定ペース		600	0:11:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR			600	0:11:00
3)	S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR			600	0:11:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	2・6	FR	パドル 奇数→顔上げゆっくり	偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル	筋肉に強い刺激を入れて終わろう		200	0:05:00
DW												0:05:00
Total											3300	1:25:50

E											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	2'00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
	K	25	×	4	1	0'50"	6	FR	大きい板を沈めて	ドロイン		100	0:03:20
	P	25	×	6	1	0'40"	3	FR	パドルの先端を掴む	プルブイは脛で挟む		150	0:04:00
	S	25	×	6	1	0'45"	2	FR	パドルをおでこに着けて			150	0:04:30
1)	S	50	×	10	1	1'00"	3	FR	一定ペース			500	0:10:00
2)	S	100	×	6	1	1'55"	3	FR				600	0:11:30
3)	S	200	×	3	1	3'50"	3	FR				600	0:11:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	2・6	FR	パドル 奇数→顔上げゆっくり	偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	×	4	1	1'15"	7	FR	パドル	筋肉に強い刺激を入れて終わろう		200	0:05:00
DW													0:05:00
	Total											3200	1:26:20

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
	K	25	×	4	1	0' 50"	6	FR	大きい板を沈めて	ドロイン		100	0:03:20
	P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	パドルの先端を掴む	プルブイは脛で挟む		150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	パドルをおでこに着けて			150	0:04:30
1)	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	一定ペース			300	0:07:00
2)	S	100	×	6	1	2' 10"	3	FR				600	0:13:00
3)	S	200	×	2	1	4' 20"	3	FR				400	0:08:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・6	FR	パドル 奇数→顔上げゆっくり	偶数→12ストローク以内		150	0:04:30
	P	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	パドル	筋肉に強い刺激を入れて終わろう		200	0:06:00
DW													0:05:00
	Total											2800	1:25:30