

A										
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
1)	Drill	25	×	2	1	0' 45"	3	ドックパドル	50	0:01:30
2)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	100	0:02:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	300	0:05:00
				1	1	0' 30"				0:00:30
	S	200	×	5	1	3' 00"	3	FR	1000	0:15:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	150	0:03:30
1)	P	50	×	2	3	0' 50"	3	FR	300	0:05:00
2)	P	50	×	2	3	0' 55"	4	FR	300	0:05:30
3)	P	50	×	2	3	0' 40"	6	FR	300	0:04:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	150	0:04:00
1)	K	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	200	0:05:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	100	0:04:00
3)	S	100	×	3	2	1' 30"	3	FR	600	0:09:00
				1	1	0' 30"				0:00:30
DW										0:05:00
Total									3850	1:26:30

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
1)	Drill	25	×	2	1	0' 45"	3	トックパドル		50	0:01:30
2)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク右/左3ストロークずつ	100	0:02:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	左右のストロークのタイミングを意識	300	0:05:00
					1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	200	×	4	1	3' 15"	3	FR	一定ペース	800	0:13:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドルをおでこ 12.5m~1/2呼吸	150	0:04:00
1)	P	50	×	2	3	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	2	3	0' 55"	4	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	50	×	2	3	0' 40"	6	FR	パドル	300	0:04:00
					1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	K	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	12サイドスカーリングキック	200	0:05:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
3)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR	フォームに注意して	600	0:10:00
					1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										3650	1:26:00

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

2022/4/14 木曜日  
【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	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:10:00 0:06:00
1)	Drill	25	×	2	1	0' 45"	3	ドックパドル	50	0:01:30
2)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	100	0:02:30
3)	S	50	×	4	1	0' 55"	3	FR	200	0:03:40
				1	1	0' 30"		左右のストロークのタイミングを意識 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	200	×	3	1	3' 30"	3	FR	600	0:10:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	150	0:04:30
								パドルをおでこ 12.5m~1/2呼吸		
1)	P	50	×	2	3	0' 55"	3	FR	300	0:05:30
2)	P	50	×	2	3	0' 50"	4	FR	300	0:05:00
3)	P	50	×	2	3	0' 45"	6	FR	300	0:04:30
				1	2	0' 30"		パドル 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
								ゆっくり泳ごう		
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	200	0:06:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	100	0:04:00
3)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR	600	0:11:00
				1	1	0' 30"		フォームに注意して 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									3350	1:26:10

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
1)	Drill	25	×	2	1	0'45"	3	ドックパドル	50	0:01:30
2)	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	100	0:02:30
3)	S	50	×	3	1	0'55"	3	FR	150	0:02:45
				1	1	0'30"		左右のストロークのタイミングを意識 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
S	200	×	3	1	3'40"	3	FR	一定ペース	600	0:11:00
S	25	×	6	1	0'45"	2	FR	パドルをおでこ 12.5m~1/2呼吸	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	0'55"	3	FR	450	0:08:15
2)	P	50	×	2	3	0'50"	4	FR	300	0:05:00
3)	P	50	×	1	3	0'45"	6	FR	150	0:02:15
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)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
1)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR	200	0:06:00
2)	D	25	×	2	2	1'00"	9	FR	100	0:04:00
3)	S	100	×	3	2	1'55"	3	FR	600	0:11:30
				1	1	0'30"		フォームに注意して 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									3300	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
1)	Drill	25	×	2	1	0'45"	3	ドックパドル	50	0:01:30
2)	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	100	0:02:30
3)	S	50	×	4	1	1'00"	3	FR	200	0:04:00
				1	1	0'30"				0:00:30
	S	200	×	3	1	3'50"	3	FR	600	0:11:30
	S	25	×	6	1	0'45"	2	FR	150	0:04:30
1)	P	50	×	2	3	1'00"	3	FR	300	0:06:00
2)	P	50	×	2	3	0'55"	4	FR	300	0:05:30
3)	P	50	×	2	3	0'50"	6	FR	300	0:05:00
				1	2	0'30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR	200	0:06:00
2)	D	25	×	2	2	1'00"	9	FR	100	0:04:00
3)	S	100	×	2	2	2'00"	3	FR	400	0:08:00
				1	1	0'30"				0:00:30
DW										0:05:00
Total									3150	1:26:00

F										Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明						
W-PU	S	50	× 6	1	1' 10"	2	FR				300	0:10:00
1)	Drill	25	× 2	1	0' 50"	3	ドックパドル				50	0:01:40
2)	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左3ストロークずつ	ストローク側で呼吸		100	0:03:00
3)	S	50	× 4	1	1' 05"	3	FR	左右のストロークのタイミングを意識			200	0:04:20
				1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"			0:00:30
	S	200	× 3	1	4' 10"	3	FR	一定ペース			600	0:12:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	2	FR	パドルをおでこ	12.5m~1/2呼吸		150	0:04:30
1)	P	50	× 2	2	1' 10"	3	FR	パドル			200	0:04:40
2)	P	50	× 2	2	1' 05"	4	FR	パドル			200	0:04:20
3)	P	50	× 2	2	1' 00"	6	FR	パドル			200	0:04:00
				1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"			0:00:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K	50	× 2	2	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック			200	0:06:00
2)	D	25	× 2	2	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	偶数→1/3呼吸		100	0:04:00
3)	S	100	× 2	2	2' 10"	3	FR	フォームに注意して			400	0:08:40
				1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
Total											2850	1:25:40