

【テーマ】
準備期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2022/4/23 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	4	FR	フィニッシュ後大きな板に触れる	150	0:03:00
	1) P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル H	150	0:02:00
	2) P	100	×	5	1	1' 25"	3	FR	パドル	500	0:07:05
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:04:00
	S	200	×	5	1	3' 00"	3	FR	一定ペース	1000	0:15:00
	1) D	25	×	1	2	0' 30"	9	FR	全力で泳ごう	50	0:01:00
	2) S	50	×	1	2	1' 00"	2	FR	E	100	0:02:00
				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' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2950	0:55:05

[illegible]

【テーマ】
準備期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2022/4/23 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	4	FR	フィニッシュ後大きな板に触れる	150	0:03:00
1)	P	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	ハドル H	100	0:01:30
2)	P	100	×	5	1	1' 45"	3	FR	ハドル 1)→2)レスト30"	500	0:08:45 0:00:30
				1	1	0' 30"					
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00
	S	200	×	4	1	3' 30"	3	FR	一定ペース	800	0:14:00
1)	D	25	×	1	2	0' 30"	9	FR	全力で泳ごう	50	0:01:00
2)	S	50	×	1	2	1' 10"	2	FR	E 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	100	0:02:20 0:00:00
				1	1	0' 00"					
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2700	0:56:05

[illegible]

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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:30	
	P	25	×	6	1	0' 35"	4	FR	フィニッシュ後大きな板に触れる	150	0:03:30	
	1)	P	50	×	3	1	1' 00"	6	FR	ハドル H	150	0:03:00
	2)	P	100	×	3	1	2' 05"	3	FR	ハドル	300	0:06:15
					1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30	
		S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
		Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:04:30
		S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR	一定ペース	600	0:12:00
1)	D	25	×	1	2	0' 40"	9	FR	全力で泳ごう	50	0:01:20	
	2)	S	50	×	1	2	1' 10"	2	FR	E	100	0:02:20
				1	1	0' 00"						
DW	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10	
	Total									2350	0:56:05	

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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	4	FR	フィニッシュ後大きな板に触れる		150	0:04:00
1)	P	50	×	3	1	1' 10"	6	FR	パドル H		150	0:03:30
2)	P	100	×	3	1	2' 15"	3	FR	パドル		300	0:06:45
				1	1	0' 30"	1)→2)レスト30"			0:00:30		
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ		150	0:04:30
	S	200	×	2	1	4' 30"	3	FR	一定ペース		400	0:09:00
1)	D	25	×	1	2	0' 45"	9	FR	全力で泳ごう		50	0:01:30
2)	S	50	×	1	2	1' 15"	2	FR	E		100	0:02:30
				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										2150	0:55:45