

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
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	フルブイ			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 右/左by25	ストローク側で呼吸		150	0:04:00
P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル	1E1H		600	0:11:00
P	200	×	4	1	3' 00"	3	FR	1/3呼吸			800	0:12:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト	呼吸のタイミング 向きを変えたときに呼吸		150	0:04:00
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	H	1/3呼吸	150	0:03:00
2)	S	200	×	4	1	3' 00"	3	FR			800	0:12:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	1/3呼吸	フォームに注意	300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3850	1:26:00



【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2022/5/19 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 3

B												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	フルブイ			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	右/左by25	ストローク側で呼吸	150	0:04:00
P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル	1E1H		600	0:11:00
P	200	×	3	1	3' 15"	3	FR	1/3呼吸			600	0:09:45
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト	呼吸のタイミング	向きを変えたときに呼吸	150	0:04:00
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	H	1/3呼吸	150	0:03:30
2)	S	200	×	4	1	3' 15"	3	FR			800	0:13:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	1/3呼吸	フォームに注意	300	0:05:30
				1	2	0' 00"						0:00:00
DW												0:05:00
Total											3650	1:25:15



【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2022/5/19 木曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 3

C												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											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
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 右/左by25	ストローク側で呼吸		150	0:04:00
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル	1E1H		600	0:12:00
P	200	×	3	1	3'30"	3	FR	1/3呼吸			600	0:10:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	6サイト	呼吸のタイミング 向きを変えたときに呼吸		150	0:04:00
1)	S	25	×	6	1	0'35"	6	FR	H	1/3呼吸	150	0:03:30
2)	S	200	×	3	1	3'30"	3	FR			600	0:10:30
3)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	1/3呼吸	フォームに注意	300	0:06:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3450	1:26:00

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
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 右/左by25	ストローク側で呼吸		150	0:04:00
P	50	×	12	1	1' 00"	2-6	FR	パドル 1E1H			600	0:12:00
P	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	1/3呼吸			600	0:11:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト	呼吸のタイミング 向きを変えたときに呼吸		150	0:04:00
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	H 1/3呼吸		150	0:03:30
2)	S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR			600	0:11:00
3)	S	50	×	5	1	1' 00"	2	FR	1/3呼吸 フォームに注意		250	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3400	1:26:00



【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2022/5/19 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 3

E											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU										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	
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 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00	
P	200	×	3	1	3'50"	3	FR	1/3呼吸	600	0:11:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	6サイト 呼吸のタイミング 向きを変えたときに呼吸	150	0:04:00	
1)	S	25	×	6	1	0'35"	6	FR	H 1/3呼吸	150	0:03:30
2)	S	200	×	3	1	3'50"	3	FR		600	0:11:30
3)	S	50	×	4	1	1'00"	2	FR	1/3呼吸 フォームに注意	200	0:04:00
				1	2	0'00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total									3350	1:26:30	



【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2022/5/19 木曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 3

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
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	フルブイ				150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク	右/左by25	ストローク側で呼吸		150	0:04:30
P	50	×	12	1	1' 10"	2-6	FR	パドル	1E1H			600	0:14:00
P	200	×	2	1	4' 15"	3	FR	1/3呼吸				400	0:08:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	6サイト	呼吸のタイミング	向きを変えたときに呼吸		150	0:04:30
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	H	1/3呼吸		150	0:03:30
2)	S	200	×	2	1	4' 15"	3	FR				400	0:08:30
3)	S	50	×	4	1	1' 10"	2	FR	1/3呼吸	フォームに注意		200	0:04:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
Total												2950	1:26:10