

【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

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' 20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー1往復 耳に触れる	150	0:04:00
	S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR	リカバリーの肘上げ	600	0:10:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 45"	4	FR	パドル	600	0:09:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	4	1	1' 30"	4	FR		400	0:06:00
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR		300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)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										3000	0:57:30

【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

【泳法注意】
リカバリー
【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	1'30"	4	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	キャッチアップ° リカバリー1往復 耳に触れる	150	0:04:00
	S	200	×	3	1	3'40"	3	FR	リカバリーの肘上げ	600	0:11:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	10	1	0'50"	4	FR	パドル	500	0:08:20
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1'40"	4	FR		300	0:05:00
3)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR		300	0:05:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)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	0:58:20

【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

2022/7/2 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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"	4	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	キャッチアップ° リカバリー1往復 耳に触れる	150	0:04:30
	S	200	×	3	1	3'50"	3	FR	リカバリーの肘上げ	600	0:11:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	10	1	0'50"	4	FR	パドル	500	0:08:20
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1'50"	4	FR		300	0:05:30
3)	S	100	×	2	1	1'55"	3	FR		200	0:03:50
				1	2	0'00"			1)→2)→3)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									2700	0:58:10	

【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

【泳法注意】
 リハビリ
 【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' 30"	4	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	キャッチアップ リハビリ-1往復 耳に触れる	150	0:04:30
	S	200	×	2	1	4' 00"	3	FR	リハビリの肘上げ	400	0:08:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	8	1	0' 55"	4	FR	パドル	400	0:07:20
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR		300	0:05:45
3)	S	100	×	3	1	2' 05"	3	FR		300	0:06:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)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									2500	0:56:50	

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"	4	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	キャッチアップ° リカバリー1往復 耳に触れる	150	0:04:30
	S	200	×	2	1	4' 15"	3	FR	リカバリーの肘上げ	400	0:08:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	8	1	1' 00"	4	FR	パドル	400	0:08:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	2	1	2' 00"	4	FR		200	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR		300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)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	0:57:10



【テーマ】
 強化期A
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

2022/7/2 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリ
 【主観的強度】
 3

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"	4	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	キャッチアップ° リカバリ-1往復 耳に触れる	150	0:04:30	
	S	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	リカバリの肘上げ	300	0:07:00	
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
	P	50	×	8	1	1' 05"	4	FR	パドル	400	0:08:40	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00	
2)	S	100	×	2	1	2' 10"	4	FR		200	0:04:20	
3)	S	100	×	3	1	2' 15"	3	FR		300	0:06:45	
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)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											2300	0:58:15