

【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

2022/7/3 日曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 3

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	
K	50 × 3	1	1' 20"	3	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	リカバリーストップ 入水手前で止めて左右のタイミングを合わせよう	150	0:04:00	
S	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	1/5呼吸 ストロークのタイミングを合わせよう	150	0:03:00	
1)	S 150 × 4	1	2' 30"	3	FR		600	0:10:00	
2)	S 50 × 6	1	0' 40"	4	FR		300	0:04:00	
3)	S 100 × 6	1	1' 30"	3	FR		600	0:09:00	
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:30	
P	25 × 6	4	0' 20"	6	FR	パドル H	600	0:08:00	
		1 3	1' 00"					0:03:00	
1)	S 100 × 3	1	1' 30"	3	FR		300	0:04:30	
2)	S 50 × 6	1	0' 40"	4	FR		300	0:04:00	
3)	D 25 × 4	1	0' 45"	1・9	FR	1本目→E 2~4→ダッシュ	100	0:03:00	
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3850	1:26:00	

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	
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	リカバリーストップ 入水手前で止めて左右のタイミングを合わせよう	150	0:04:00	
S	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	1/5呼吸 ストロークのタイミングを合わせよう	150	0:03:00	
1)	S	150	×	3	1	2' 40"	3	FR		450	0:08:00
2)	S	50	×	6	1	0' 45"	4	FR		300	0:04:30
3)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR		600	0:10:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:30	
P	25	×	6	4	0' 20"	6	FR	パドル H	600	0:08:00	
				1	3	1' 00"				0:03:00	
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR		300	0:05:00
2)	S	50	×	4	1	0' 45"	4	FR		200	0:03:00
3)	D	25	×	4	1	0' 45"	1・9	FR	1本目→E 2~4→ダッシュ	100	0:03:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3600	1:25:30	

【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

2022/7/3 日曜日  
 【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										0:10:00	
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	リカバリーストップ 入水手前で止めて左右のタイミングを合わせよう	150	0:04:00	
S	25	×	6	1	0'30"	3	FR	1/5呼吸 ストロークのタイミングを合わせよう	150	0:03:00	
1)	S	150	×	3	1	2'50"	3	FR		450	0:08:30
2)	S	50	×	6	1	0'50"	4	FR		300	0:05:00
3)	S	100	×	4	1	1'50"	3	FR		400	0:07:20
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ロングトックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:30	
P	25	×	6	4	0'25"	6	FR	パドル H	600	0:10:00	
				1	3	1'00"					0:03:00
1)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR		300	0:05:30
2)	S	50	×	3	1	0'50"	4	FR		150	0:02:30
3)	D	25	×	4	1	0'45"	1・9	FR	1本目→E 2~4→ダッシュ	100	0:03:00
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total									3350	1:26:20	

【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

2022/7/3 日曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 3

D										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		
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	リカバリーストップ 入水手前で止めて左右のタイミングを合わせよう				150	0:04:00	
S	25	× 6	1	0'30"	3	FR	1/5呼吸 ストロークのタイミングを合わせよう				150	0:03:00	
1)	S	150	× 3	1	2'50"	3	FR			450	0:08:30		
2)	S	50	× 6	1	0'55"	4	FR			300	0:05:30		
3)	S	100	× 4	1	1'55"	3	FR			400	0:07:40		
			1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ					0:00:00	
S	25	× 6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
Drill	25	× 6	1	0'45"	2	ロングドックパドル	プルブイ パドル				150	0:04:30	
P	25	× 6	4	0'25"	6	FR	パドル H				600	0:10:00	
			1	3	1'00"						0:03:00		
1)	S	100	× 2	1	2'00"	3	FR			200	0:04:00		
2)	S	50	× 3	1	0'50"	4	FR			150	0:02:30		
3)	D	25	× 4	1	0'45"	1-9	FR	1本目→E 2~4→ダッシュ				100	0:03:00
			1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ					0:00:00	
DW											0:05:00		
Total										3250	1:25:40		

【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

2022/7/3 日曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【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	
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	リカバリーストップ 入水手前で止めて左右のタイミングを合わせよう	150	0:04:30	
S	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	1/5呼吸 ストロークのタイミングを合わせよう	150	0:03:00	
1)	S 150 × 3	1	3' 00"	3	FR		450	0:09:00	
2)	S 50 × 6	1	0' 55"	4	FR		300	0:05:30	
3)	S 100 × 4	1	2' 00"	3	FR		400	0:08:00	
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:30	
P	25 × 4	4	0' 25"	6	FR	パドル H	400	0:06:40	
		1 3	1' 00"					0:03:00	
1)	S 100 × 3	1	2' 00"	3	FR		300	0:06:00	
2)	S 50 × 3	1	0' 50"	4	FR		150	0:02:30	
3)	D 25 × 4	1	0' 45"	1-9	FR	1本目→E 2~4→ダッシュ	100	0:03:00	
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3150	1:25:40	

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	
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	リカバリーストップ 入水手前で止めて左右のタイミングを合わせよう	150	0:04:30	
S	25	× 6	1	0' 35"	3	FR	1/5呼吸 ストロークのタイミングを合わせよう	150	0:03:30	
1)	S	150	× 2	1	3' 15"	3	FR		300	0:06:30
2)	S	50	× 6	1	1' 05"	4	FR		300	0:06:30
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
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	フルブイ パドル	150	0:04:30	
P	25	× 4	4	0' 30"	6	FR	パドル H	400	0:08:00	
			1	3	1' 00"					0:03:00
1)	S	100	× 3	1	2' 10"	3	FR		300	0:06:30
2)	S	50	× 3	1	1' 00"	4	FR		150	0:03:00
3)	D	25	× 4	1	0' 45"	1-9	FR	1本目→E 2~4→ダッシュ	100	0:03:00
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								2900		1:26:30