



【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

2022/7/12 火曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 3

B														
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU														
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR					300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR					300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR					300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	カーリング	背面腰の位置 つま先水面上 ドローイン プルブイナシ				150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H				600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	200	×	1	2	3' 15"	3	FR	一定ペース				400	0:06:30
2)	S	100	×	3	2	1' 35"	3	FR					600	0:09:30
3)	S	50	×	5	2	0' 50"	3	FR					500	0:08:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
	Drill/S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	Drill→キャッチアップ°/S→E by25				300	0:06:00
DW														0:05:00
Total											3750	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

【泳法注意】

ファイニッシュ

【主観的強度】

3

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2 FR	300	0:06:00	
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3 FR	300	0:05:30	
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	5 FR	300	0:05:00	
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング 背面腰の位置 つま先水面上 トローイン プルブイナシ	150	0:06:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR ハドル 1E1H	600	0:12:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	2	3' 30"	3 FR	400	0:07:00	
2)	S	100	×	2	2	1' 45"	3 FR	400	0:07:00	
3)	S	50	×	4	2	0' 55"	3 FR	400	0:07:20	
				1	1	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
Drill/S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR Drill→キャッチアップ/S→E by25	300	0:06:30	
DW										0:05:00
Total								3450	1:27:20	

【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

2022/7/12 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 3

D														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU											0:10:00			
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR					300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR					300	0:05:30
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	1)→2)→3)レスト30"				150	0:02:30
					1	2								
	Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面上 ドローイン プルブイナシ				150	0:06:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H				600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	200	×	1	2	3' 40"	3	FR	一定ペース				400	0:07:20
2)	S	100	×	2	2	1' 50"	3	FR					400	0:07:20
3)	S	50	×	4	2	0' 55"	3	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				400	0:07:20
					1	1								
	Drill/S	50	×	7	1	1' 05"	2	FR	Drill→キャッチアップ°/S→E by25				350	0:07:35
DW											0:05:00			
Total												3350	1:26:35	

【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

2022/7/12 火曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 3

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	300	0:06:00	
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	300	0:05:30	
3)	S	50	×	3	1	0'50"	5	FR	150	0:02:30	
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
Drill	25	×	6	1	1'00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面上 ドローイン プルブイナシ	150	0:06:00	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	2	3'50"	3	FR	一定ペース	400	0:07:40
2)	S	100	×	2	2	1'55"	3	FR		400	0:07:40
3)	S	50	×	4	2	0'55"	3	FR		400	0:07:20
				1	1	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
Drill/S	50	×	6	1	1'05"	2	FR	Drill→キャッチアップ/S→E by25	300	0:06:30	
DW										0:05:00	
Total									3300	1:26:10	



【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

2022/7/12 火曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 3

F											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
2)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR		300	0:06:30
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR		150	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面上 トローイン プルブイナシ	150	0:06:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:11:40
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	2	4' 15"	3	FR	一定ペース	400	0:08:30
2)	S	100	×	1	2	2' 05"	3	FR		200	0:04:10
3)	S	50	×	3	2	1' 05"	3	FR		300	0:06:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	Drill/S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	Drill→キャッチアップ/S→E by25	300	0:07:00
DW											0:05:00
	Total									2900	1:25:20