

【テーマ】  
調整期A  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

2022/8/6 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
3

A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト 向きを変えたとき呼吸	150	0:04:00
1)	S	200	×	1	2	3' 15"	3	FR		400	0:06:30
2)	S	100	×	2	2	1' 40"	3	FR		400	0:06:40
3)	S	50	×	4	2	0' 50"	3	FR		400	0:06:40
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	25	×	6	3	0' 20"	6	FR	パドル H	450	0:06:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
1)	S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	E	200	0:04:00
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸	50	0:02:00
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	1H1E	200	0:04:00
				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									2950	0:55:50	

【テーマ】  
調整期A  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

2022/8/6 土曜日  
【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	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	6サイト 向きを変えたとき呼吸	150	0:04:00
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	×	3	2	0'55"	3	FR		300	0:05:30
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	25	×	6	3	0'25"	6	FR	ハドル H	450	0:07:30
				1	2	0'30"					0:01:00
1)	S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	E	200	0:04:00
2)	D	25	×	2	1	1'00"	9	FR	顔上げ横呼吸	50	0:02:00
3)	S	50	×	4	1	1'00"	3	FR	1H1E	200	0:04:00
				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									2850	0:57:30	

【テーマ】  
調整期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】  
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	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	6サイト 向きを変えたとき呼吸	150	0:04:00
1)	S	200	×	1	2	3'45"	3	FR		400	0:07:30
2)	S	100	×	2	2	1'55"	3	FR		400	0:07:40
3)	S	50	×	2	2	0'55"	3	FR		200	0:03:40
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	25	×	6	3	0'25"	6	FR	パドル H	450	0:07:30
				1	2	0'30"					0:01:00
1)	S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	E	200	0:04:00
2)	D	25	×	2	1	1'00"	9	FR	顔上げ横呼吸	50	0:02:00
3)	S	50	×	4	1	1'00"	3	FR	1H1E	200	0:04:00
				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									2750	0:56:50	

【テーマ】  
調整期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】  
呼吸のタイミング  
【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
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	6サイト 向きを変えたとき呼吸	100	0:03:00
1)	S	200	×	1	2	4' 10"	3	FR		400	0:08:20
2)	S	100	×	2	2	2' 00"	3	FR		400	0:08:00
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	3	FR		200	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	25	×	6	2	0' 30"	6	FR	パドル H	300	0:06:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
1)	S	200	×	1	1	4' 15"	2	FR	E	200	0:04:15
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸	50	0:02:00
3)	S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	1H1E	200	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									2550	0:58:05

【テーマ】  
調整期A  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

2022/8/6 土曜日  
【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	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	6サイト 向きを変えたとき呼吸	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	2	4' 15"	3	FR		400	0:08:30
2)	S	100	×	1	2	2' 05"	3	FR		200	0:04:10
3)	S	50	×	2	2	1' 05"	3	FR		200	0:04:20
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	25	×	6	2	0' 30"	6	FR	パドル H	300	0:06:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
1)	S	200	×	1	1	4' 15"	2	FR	E	200	0:04:15
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸	50	0:02:00
3)	S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	1H1E	200	0:05:00
				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	0:56:55



【テーマ】  
調整期A  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

2022/8/6 土曜日  
【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	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	6サイド 向きを変えたとき呼吸	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	2	4' 30"	3	FR		400	0:09:00
2)	S	100	×	1	2	2' 15"	3	FR		200	0:04:30
3)	S	50	×	2	2	1' 10"	3	FR		200	0:04:40
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	25	×	6	2	0' 35"	6	FR	パドル H	300	0:07:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
1)	S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR	E	200	0:04:30
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸	50	0:02:00
3)	S	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	1H1E	100	0:03:00
				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	0:58:10	