

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
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう		150	0:03:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:04:30
K/S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	K/Sby25 K→6サイド		300	0:06:00
1)	S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR		600	0:10:00
2)	S	100	×	4	1	1' 35"	3	FR		400	0:06:20
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	パドル プルプイ		150	0:04:30
1)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
2)	P	100	×	4	1	1' 30"	5	FR	パドル	400	0:06:00
3)	P	200	×	1	1	3' 45"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	25	×	2	2	0' 45"	1	CHO	E	100	0:03:00
2)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR		100	0:03:00
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	2	FR		200	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										3450	1:25:05

【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

2022/8/16 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【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
Drill	25	× 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
S	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
K	25	× 6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150		0:05:00
K/S	50	× 6	1	1' 05"	2	FR	K/Sby25 K→6サイド	300		0:06:30
1)	S	200	× 3	1	3' 30"	3	FR		600	0:10:30
2)	S	100	× 3	1	1' 45"	3	FR		300	0:05:15
			1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"			0:00:30
Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150		0:04:30
1)	P	50	× 4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
2)	P	100	× 3	1	1' 40"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	200	× 1	1	4' 00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1)	S	25	× 2	2	0' 45"	1	CHO	E	100	0:03:00
2)	D	25	× 2	2	0' 45"	9	FR		100	0:03:00
3)	S	50	× 2	2	1' 00"	2	FR		200	0:04:00
			1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW										0:05:00
Total								3250		1:26:15

【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

2022/8/16 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
3

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	
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	25	×	6	1	0'50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00	
K/S	50	×	5	1	1'05"	2	FR	K/Sby25 K→6サイド	250	0:05:25	
1)	S	200	×	3	1	3'40"	3	FR		600	0:11:00
2)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR		300	0:05:30
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ロングトックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:30	
1)	P	50	×	4	1	1'15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
2)	P	100	×	3	1	1'45"	5	FR	パドル	300	0:05:15
3)	P	200	×	1	1	4'00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	25	×	2	2	0'45"	1	CHO	E	100	0:03:00
2)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR		100	0:03:00
3)	S	50	×	2	2	1'00"	2	FR		200	0:04:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total									3200	1:26:10	

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	
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	25	×	6	1	0'50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00	
K/S	50	×	4	1	1'05"	2	FR	K/Sby25 K→6サイド	200	0:04:20	
1)	S	200	×	3	1	3'50"	3	FR		600	0:11:30
2)	S	100	×	3	1	1'55"	3	FR		300	0:05:45
				1	1	0'30"		1)→2)レスト30"		0:00:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30	
1)	P	50	×	4	1	1'15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
2)	P	100	×	3	1	1'50"	5	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	200	×	1	1	4'00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	S	25	×	2	2	0'45"	1	CHO	E	100	0:03:00
2)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR		100	0:03:00
3)	S	50	×	2	2	1'00"	2	FR		200	0:04:00
				1	1	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3150	1:26:05	

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
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
K	25	×	6	1	0' 55"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:05:30
K/S	50	×	4	1	1' 10"	2	FR	K/Sby25 K→6サイド		200	0:04:40
1)	S	200	×	2	1	4' 15"	3	FR		400	0:08:30
2)	S	100	×	3	1	2' 05"	3	FR		300	0:06:15
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	パドル プルプイ		150	0:04:30
1)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H	150	0:04:00
2)	P	100	×	3	1	2' 00"	5	FR	パドル	300	0:06:00
3)	P	200	×	1	1	4' 30"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	25	×	2	2	0' 45"	1	CHO	E	100	0:03:00
2)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR		100	0:03:00
3)	S	50	×	2	2	1' 10"	2	FR		200	0:04:40
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										2900	1:27:05