

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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25		150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミングを合わせる		600	0:10:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR			100	0:04:00
1)	S	50	×	4	3	0' 45"	4	FR		600	0:09:00
2)	K	50	×	2	3	1' 15"	5	FR	板 H	300	0:07:30
3)	P	50	×	4	3	0' 45"	5	FR	パドル H	600	0:09:00
4)	S	50	×	2	3	1' 00"	2	FR	フォーム	300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3600	1:26:30

【テーマ】
準備期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2022/9/20 火曜日
【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	
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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25			150	0:04:30
S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミングを合わせる			600	0:11:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR			100	0:04:00	
1)	S	50	×	3	3	0' 50"	4	FR		450	0:07:30	
2)	K	50	×	2	3	1' 15"	5	FR	板 H	300	0:07:30	
3)	P	50	×	3	3	0' 50"	5	FR	パドル H	450	0:07:30	
4)	S	50	×	2	3	1' 00"	2	FR	フォーム	300	0:06:00	
			1	2	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"			0:01:00	
DW											0:05:00	
Total										3300	1:26:30	

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
Drill	25	×	4	1	0'45"	3	ドックパドル	キックを打つ		100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25		150	0:04:30
S	100	×	6	1	1'55"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミングを合わせる		600	0:11:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR			100	0:04:00
1)	S	50	×	3	3	0'55"	4	FR		450	0:08:15
2)	K	50	×	2	3	1'15"	5	FR	板 H	300	0:07:30
3)	P	50	×	3	3	0'50"	5	FR	パドル H	450	0:07:30
4)	S	50	×	2	3	1'00"	2	FR	フォーム	300	0:06:00
				1	2	0'30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3250	1:26:15

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	
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ				150	0:04:30	
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25				150	0:04:30	
S	100	× 5	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミングを合わせる				500	0:10:00	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR				100	0:04:00		
1)	S	50	× 3	3	0' 55"	4	FR			450	0:08:15		
2)	K	50	× 2	3	1' 15"	5	FR	板 H				300	0:07:30
3)	P	50	× 3	3	0' 50"	5	FR	パドル H				450	0:07:30
4)	S	50	× 2	3	1' 05"	2	FR	フォーム				300	0:06:30
			1	2	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"					0:01:00
DW											0:05:00		
Total										3200	1:26:45		

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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30	
S	100	×	5	1	2' 05"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミングを合わせる	500	0:10:25	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		100	0:04:00	
1)	S	50	×	2	3	1' 05"	4	FR		300	0:06:30
2)	K	50	×	2	3	1' 30"	5	FR	板 H	300	0:09:00
3)	P	50	×	2	3	0' 55"	5	FR	パドル H	300	0:05:30
4)	S	50	×	2	3	1' 10"	2	FR	フォーム	300	0:07:00
				1	2	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total									2900	1:27:25	