

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	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	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	
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	呼吸のタイミングに注意			300	0:05:00
2)	S	150	×	10	1	2' 25"	3	FR	一定ペース			1500	0:24:10
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00	
P	50	×	15	1	0' 50"	3	FR	パドル×10 パドルナシ1/3呼吸×5			750	0:12:30	
DW											0:05:00		
Total										3800	1:26:10		

【テーマ】
 基礎期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2022/10/25 火曜日
 【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												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	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	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	
1)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR	呼吸のタイミングに注意				300	0:05:30
2)	S	150	×	8	1	2'40"	3	FR	一定ペース				1200	0:21:20
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00	
P	50	×	15	1	0'55"	3	FR	パドル×10 パドルナシ1/3呼吸×5				750	0:13:45	
DW												0:05:00		
Total											3500	1:26:35		

【テーマ】
 基礎期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2022/10/25 火曜日
 【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												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	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	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	
1)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR	呼吸のタイミングに注意				300	0:05:30
2)	S	150	×	8	1	2'50"	3	FR	一定ペース				1200	0:22:40
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00	
P	50	×	14	1	0'55"	3	FR	パドル×10 パドルナシ1/3呼吸×4				700	0:12:50	
DW												0:05:00		
Total											3450	1:27:00		

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	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	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
1)	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR	呼吸のタイミングに注意	300	0:06:00
2)	S	150	×	8	1	2'55"	3	FR	一定ペース	1200	0:23:20
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ	偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	13	1	0'55"	3	FR	パドル×10	パドルナシ1/3呼吸×3	650	0:11:55
DW											0:05:00
Total										3400	1:27:15

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	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	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	
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	呼吸のタイミングに注意				300	0:06:30
2)	S	150	×	6	1	3' 15"	3	FR	一定ペース				900	0:19:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:30	
P	50	×	11	1	1' 05"	3	FR	パドル×8 パドルナシ1/3呼吸×3				550	0:11:55	
DW												0:05:00		
	Total										3000	1:26:55		