

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	50	× 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	300		0:03:30
S	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:03:30
K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン トローイン	150		0:04:00
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150		0:04:00
S	200	× 3	2	3' 15"	3	FR	一定ペース	1200		0:19:30
		1	1	0' 30"			セットレスト30"			0:00:30
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	P	100	× 3	1	1' 40"	3・4・5	FR	パドル DES	300	0:05:00
2)	P	50	× 8	2	0' 45"	5	FR	パドル	800	0:12:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:01:00
								2)→2)レスト30"		
Drill	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	3ストローク3"ストップ H	150		0:04:00
D	25	× 4	1	1' 00"	9	CHO	全力で泳ごう	100		0:04:00
DW										0:05:00
Total								3800		1:26:00

【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2022/11/20 日曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	50	× 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	300		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' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150		0:04:00
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 ストローク側で呼吸	150		0:04:00
S	200	× 3	2	3' 30"	3	FR	一定ペース	1200		0:21:00
		1	1	0' 30"			セットレスト30"			0:00:30
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	P	100	× 3	1	1' 50"	3・4・5	FR	パドル DES	300	0:05:30
2)	P	50	× 6	2	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:01:00
								2)→2)レスト30"		
Drill	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	3ストローク3"ストップ H	150		0:04:00
D	25	× 4	1	1' 00"	9	CHO	全力で泳ごう	100		0:04:00
DW										0:05:00
Total								3600		1:27:00

【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2022/11/20 日曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	50	×	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	300	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルドアップ	200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
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 ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
S	200	×	3	2	3' 40"	3	FR 一定ペース	1200	0:22:00	
			1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	100	×	3	1	1' 50"	3・4・5	FR パドル DES	300	0:05:30
2)	P	50	×	5	2	0' 50"	5	FR パドル	500	0:08:20
			1	2	0' 30"		1)→2)レスト30" 2)→2)レスト30"		0:01:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	6	FR 3ストローク3"ストップ H	150	0:04:00	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO 全力で泳ごう	100	0:04:00	
DW										0:05:00
Total								3500	1:26:20	

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	50	× 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				300	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"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン				150	0:04:30	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸				150	0:04:00	
S	200	× 3	2	3' 50"	3	FR	一定ペース				1200	0:23:00	
		1	1	0' 30"			セットレスト30"					0:00:30	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	P	100	× 3	1	2' 00"	3・4・5	FR	パドル DES				300	0:06:00
2)	P	50	× 4	2	0' 50"	5	FR	パドル				400	0:06:40
			1	2	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→2)レスト30"					0:01:00
Drill	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	3ストローク3"ストップ H				150	0:04:00	
D	25	× 4	1	1' 00"	9	CHO	全力で泳ごう				100	0:04:00	
DW											0:05:00		
Total										3400	1:26:40		

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	50 × 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	300	0:04:00		
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:04:30		
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	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 ストローク側で呼吸	150	0:04:30		
S	200 × 2	2	4' 10"	3	FR	一定ペース	800	0:16:40		
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30		
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
1)	P 100 × 3	1	2' 10"	3-4-5	FR	パドル DES	300	0:06:30		
2)	P 50 × 4	2	1' 05"	5	FR	パドル	400	0:08:40		
		1	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→2)レスト30"		0:01:00		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	6	FR	3ストローク3"ストップ H	150	0:04:30		
D	25 × 4	1	1' 00"	9	CHO	全力で泳ごう	100	0:04:00		
DW								0:05:00		
Total							3000	1:25:50		