

【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

2022/12/8 木曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 3

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										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	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	リカバリーストップ 入水手前で止めてキャッチをタイミングを合わせよう	150		0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	6 FR	パドル H 左右のストロークのタイミングを合わせよう	150		0:03:30
1)	P	50	×	3	3	0' 40"	5 FR	パドル	450	0:06:00
2)	P	50	×	4	3	0' 45"	4 FR	パドル	600	0:09:00
3)	P	50	×	3	3	0' 50"	3 FR	1/3呼吸 パドルナシ	450	0:07:30
				1	2	0' 00"				0:00:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1 FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
1)	S	200	×	3	1	3' 10"	3 FR		600	0:09:30
2)	S	100	×	6	1	1' 25"	4 FR		600	0:08:30
3)	S	50	×	12	1	0' 50"	3 FR		600	0:10:00
				1	2	0' 00"				0:00:00
										1)→2)→3)レストナシ
DW										0:05:00
Total								4350		1:27:30

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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めてキャッチをタイミングを合わせよう	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル H 左右のストロークのタイミングを合わせよう	150	0:03:30	
1)	P	50	×	2	3	0' 40"	5	FR	パドル	300	0:04:00
2)	P	50	×	4	3	0' 45"	4	FR	パドル	600	0:09:00
3)	P	50	×	3	3	0' 50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	450	0:07:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
1)	S	200	×	3	1	3' 30"	3	FR		600	0:10:30
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR		600	0:09:30
3)	S	50	×	10	1	0' 55"	3	FR		500	0:09:10
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									4100	1:26:40	

【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

2022/12/8 木曜日
 【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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めてキャッチをタイミングを合わせよう				150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル H 左右のストロークのタイミングを合わせよう				150	0:03:30	
1)	P	50	×	2	3	0' 45"	5	FR	パドル				300	0:04:30
2)	P	50	×	3	3	0' 50"	4	FR	パドル				450	0:07:30
3)	P	50	×	3	3	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				450	0:08:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう				100	0:02:30	
1)	S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR					600	0:11:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR					600	0:10:30
3)	S	50	×	7	1	0' 55"	3	FR					350	0:06:25
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total												3800	1:26:40	

【テーマ】
 強化期B
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

2022/12/8 木曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ	入水手前で止めてキャッチをタイミングを合わせよう	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル H	左右のストロークのタイミングを合わせよう	150	0:03:30
1)	P	50	×	2	3	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
2)	P	50	×	2	3	0' 50"	4	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	2	3	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
1)	S	200	×	3	1	3' 50"	3	FR		600	0:11:30
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR		600	0:11:00
3)	S	50	×	10	1	1' 00"	3	FR		500	0:10:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3650	1:26:00

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
Drill	50	×	3	1	1'20"	2 FR	リカバリーストップ 入水手前で止めてキャッチをタイミングを合わせよう	150		0:04:00
P	25	×	6	1	0'35"	6 FR	パドル H 左右のストロークのタイミングを合わせよう	150		0:03:30
1)	P	50	×	3	2	0'50"	5 FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	3	2	0'55"	4 FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	50	×	3	2	1'00"	3 FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:06:00
				1	1	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
S	100	×	1	1	2'30"	1 FR	2'30"丁度で泳ごう	100		0:02:30
1)	S	200	×	3	1	4'00"	3 FR		600	0:12:00
2)	S	100	×	6	1	1'55"	4 FR		600	0:11:30
3)	S	50	×	8	1	1'00"	3 FR		400	0:08:00
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3550		1:26:30



【テーマ】
 強化期B
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

2022/12/8 木曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 3

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU									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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めてキャッチをタイミングを合わせよう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル H 左右のストロークのタイミングを合わせよう	150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	2	0' 55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	3	2	1' 00"	4	FR	パドル	300	0:06:00
3)	P	50	×	3	2	1' 05"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:06:30
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
1)	S	200	×	2	1	4' 15"	3	FR		400	0:08:30
2)	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR		600	0:12:30
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR		300	0:06:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
										0:05:00	
DW										0:05:00	
Total									3250	1:27:00	