

A													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP												0:10:00	
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置	150	0:04:30	
	S	200	×	2	1	3' 20"	3	FR	一定ペース		400	0:06:40	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:00	
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水		150	0:04:00	
3)	S	200	×	3	1	3' 10"	3	FR	一定ペース		600	0:09:30	
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:00	
2)	P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル ストローク数を少なく		600	0:10:00	
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00	
1)	S	200	×	3	1	3' 10"	3	FR	一定ペース		600	0:09:30	
2)	S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・9	FR	3・6・9・12→ダッシュ→顔上げ横呼吸		300	0:08:00	
3)	S	200	×	2	1	3' 10"	3	FR	一定ペース		400	0:06:20	
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00	
DW												0:05:00	
	Total										3800	1:26:00	

B												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP												0:10:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置	150	0:04:30
	S	200	×	2	1	3' 30"	3	FR	一定ペース		400	0:07:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3)	S	150	×	3	1	2' 30"	3	FR	一定ペース		450	0:07:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル	ストローク数を少なく	600	0:10:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
1)	S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR	一定ペース		600	0:10:00
2)	S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・9	FR	3・6・9・12→ダッシュ	顔上げ横呼吸	300	0:08:00
3)	S	200	×	2	1	3' 20"	3	FR	一定ペース		400	0:06:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3650	1:25:40



【テーマ】

強化期B

エアロビックス

長く持続できる フォームチェック

2/20 木曜日

【泳法注意】

リカバリー

【主觀的強度】

3

[illegible]

【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
2/20 木曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
3

D													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP												0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置	150	0:04:30	
	S	200	×	2	1	3' 50"	3	FR	一定ペース			400	0:07:40
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水			150	0:04:00
3)	S	150	×	3	1	2' 50"	3	FR	一定ペース			450	0:08:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	50	×	10	1	0' 55"	3	FR	パドル ストローク数を少なく			500	0:09:10
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
1)	S	200	×	2	1	3' 50"	3	FR	一定ペース			400	0:07:40
2)	S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・9	FR	3・6・9・12→ダッシュ→顔上げ横呼吸			300	0:08:00
3)	S	200	×	2	1	3' 50"	3	FR	一定ペース			400	0:07:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											3350	1:25:40

E													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP													0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置		150	0:04:30
	S	150	×	2	1	3' 00"	3	FR	一定ペース			300	0:06:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水			150	0:04:00
3)	S	150	×	3	1	3' 00"	3	FR	一定ペース			450	0:09:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR	パドル ストローク数を少なく			500	0:10:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
1)	S	200	×	2	1	4' 00"	3	FR	一定ペース			400	0:08:00
2)	S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・9	FR	3・6・9・12→ダッシュ→顔上げ横呼吸			300	0:08:00
3)	S	200	×	2	1	4' 00"	3	FR	一定ペース			400	0:08:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3250	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

2/20 木曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
3

F													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP													0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置		150	0:04:30
	S	150	×	2	1	3' 15"	3	FR	一定ペース			300	0:06:30
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水			150	0:04:30
3)	S	150	×	2	1	3' 10"	3	FR	一定ペース			300	0:06:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:04:00
2)	P	50	×	8	1	1' 05"	3	FR	パドル ストローク数を少なく			400	0:08:40
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
1)	S	200	×	2	1	4' 15"	3	FR	一定ペース			400	0:08:30
2)	S・D	25	×	12	1	0' 45"	2・9	FR	3・6・9・12→ダッシュ→顔上げ横呼吸			300	0:09:00
3)	S	200	×	2	1	4' 15"	3	FR	一定ペース			400	0:08:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3000	1:27:00