

【テーマ】
強化期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

8/12 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
3

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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸			150	0:03:00
2)	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
3)	S	100	×	7	1	1' 35"	3	FR	一定ペース			700	0:11:05
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	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
2)	P	50	×	12	1	0' 50"	3・5	FR	パドル E/Hby25			600	0:10:00
				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
1)	KD	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	板キック 全力			100	0:04:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	全力			100	0:04:00
3)	S	100	×	4	2	1' 35"	3	FR	一定ペース			800	0:12:40
4)	S	100	×	1	2	2' 10"	2	FR	E			200	0:04:20
				1	1	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3600	1:26:05

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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸			150	0:03:00
2)	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
3)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	一定ペース			600	0:10:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	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
2)	P	50	×	12	1	0' 50"	3・5	FR	パドル E/Hby25			600	0:10:00
				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
1)	KD	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	板キック 全力			100	0:04:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	全力			100	0:04:00
3)	S	100	×	4	2	1' 40"	3	FR	一定ペース			800	0:13:20
4)	S	100	×	1	2	2' 10"	2	FR	E			200	0:04:20
				1	1	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3500	1:25:40

【テーマ】
強化期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

8/12 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				Dis	Time	
W-UP													0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR					300	0:06:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸				150	0:03:00
2)	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
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	一定ペース				600	0:11:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
1)	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				150	0:04:00
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	3・5	FR	パドル E/Hby25				600	0:11:00
				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
1)	KD	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	板キック 全力				100	0:04:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	全力				100	0:04:00
3)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR	一定ペース				600	0:11:00
4)	S	100	×	1	2	2' 15"	2	FR	E				200	0:04:30
				1	1	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ					0:00:00
DW													0:05:00	
	Total											3300	1:26:30	

【テーマ】
強化期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

8/12 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		Dis	Time
W-UP												0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸		150	0:03:00
2)	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
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	一定ペース		600	0:11:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	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
2)	P	50	×	10	1	1' 00"	3・5	FR	パドル E/Hby25		500	0:10:00
				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
1)	KD	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	板キック 全力		100	0:04:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	全力		100	0:04:00
3)	S	100	×	3	2	1' 55"	3	FR	一定ペース		600	0:11:30
4)	S	100	×	1	2	2' 15"	2	FR	E		200	0:04:30
				1	1	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3200	1:26:30

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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸			150	0:03:00
2)	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
3)	S	100	×	5	1	2' 00"	3	FR	一定ペース			500	0:10:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	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
2)	P	50	×	10	1	1' 05"	3・5	FR	パドル E/Hby25			500	0:10:50
				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
1)	KD	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	板キック 全力			100	0:04:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	全力			100	0:04:00
3)	S	100	×	3	2	2' 00"	3	FR	一定ペース			600	0:12:00
4)	S	100	×	1	2	2' 15"	2	FR	E			200	0:04:30
				1	1	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3100	1:26:20

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
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸			150	0:03:00
2)	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
3)	S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	一定ペース			500	0:10:50
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	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
2)	P	50	×	10	1	1' 10"	3・5	FR	パドル E/Hby25			500	0:11:40
				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
1)	KD	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	板キック 全力			100	0:04:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	全力			100	0:04:00
3)	S	100	×	2	2	2' 10"	3	FR	一定ペース			400	0:08:40
4)	S	100	×	1	2	2' 20"	2	FR	E			200	0:04:40
				1	1	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											2900	1:26:50