

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		25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント		150	0:04:30
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	3・4・5	FR	DES		300	0:05:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00		
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング		100	0:03:00
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H		600	0:11:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00		
1)	K	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸		150	0:03:30
2)	S	100	×	7	1	1' 40"	3	FR	一定ペース		700	0:11:40
				1	1	0' 00"	1)→2)レストナシ		0:00:00			
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25m		150	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	一定ペース		600	0:10:00
				1	1	0' 00"	1)→2)レストナシ		0:00:00			
DW											0:05:00	
	Total										3350	1:24:10

11/9 日曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
3

【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

11/9 日曜日
【泳法注意】
ローリング
【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
Drill		25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント		150	0:04:30
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES		300	0:06:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング		100	0:03:00
2)	P	50	×	12	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H		600	0:13:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
1)	K	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸		150	0:03:30
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	一定ペース		600	0:11:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25m		150	0:06:00
2)	S	100	×	4	1	1' 55"	3	FR	一定ペース		400	0:07:40
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
	Total										3050	1:24:40

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	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント		150	0:04:30
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:30
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	3・4・5	FR	DES		300	0:06:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング		100	0:03:00
2)	P	50	×	12	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H		600	0:14:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸		150	0:04:00
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	3	FR	一定ペース		400	0:08:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25m		150	0:06:00
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	3	FR	一定ペース		400	0:08:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
	Total										2850	1:24:40

[illegible]