



【テーマ】  
調整期B  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

2018/8/9 木曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
3

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25	150	0:04:00	
1)	S	200	×	1	3	3' 30"	3	FR 大きく泳ごう	600	0:10:30
2)	S	100	×	3	3	1' 35"	4	FR	900	0:14:15
3)	S	50	×	4	3	1' 00"	2・6	FR 1E1H	600	0:12:00
				1	2			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR 3バックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	150	0:03:30	
P	100	×	8	1	1' 35"	3	FR 1~4→パドル 5~8→パドルナシ	800	0:12:40	
K/S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR K→12サイト S→フォーム	200	0:04:00	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00	
DW									0:05:00	
Total								3800	1:25:55	

C											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1	繰り返し	300	0:07:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左	by25	150	0:04:00
1)	S	200	×	1	3	3' 40"	3	FR	大きく泳ごう	600	0:11:00
2)	S	100	×	2	3	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
3)	S	50	×	4	3	1' 00"	2・6	FR	1E1H	600	0:12:00
				1	2				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3トックパドル3ストローク	キャッチの肘上げ	150	0:04:00
P	100	×	8	1	1' 45"	3	FR	1~4→パドル	5~8→パドルナシ	800	0:14:00
K/S	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	K→12サイト	S→フォーム	200	0:05:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸		100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3500	1:26:30

D										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1	300	0:10:00 0:07:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25	150	0:04:00
1)	S	200	×	1	3	4' 00"	3	FR 大きく泳ごう	600	0:12:00
2)	S	100	×	2	3	1' 55"	4	FR	600	0:11:30
3)	S	50	×	4	3	1' 00"	2・6	FR 1E1H	600	0:12:00
				1	2			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 3トックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	150	0:04:00
	P	100	×	6	1	1' 55"	3	FR 1~4→パドル 5~6→パドルナシ	600	0:11:30
	K/S	50	×	4	1	1' 15"	2	FR K→12サイト S→フォーム	200	0:05:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
DW										0:05:00
Total									3300	1:26:00

E										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00 0:08:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25	100	0:03:00
1)	S	200	×	1	3	4' 20"	3	FR 大きく泳ごう	600	0:13:00
2)	S	100	×	2	3	2' 05"	4	FR	600	0:12:30
3)	S	50	×	4	3	1' 05"	2・6	FR 1E1H	600	0:13:00
				1	2			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 3バックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	100	0:03:00
	P	100	×	5	1	2' 05"	3	FR 1~3→パドル 4~5→パドルナシ	500	0:10:25
	K/S	50	×	3	1	1' 20"	2	FR K→12サイト S→フォーム	150	0:04:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
DW										0:05:00
Total									3050	1:25:55



【テーマ】  
調整期B  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

2018/8/9 木曜日

【泳法注意】  
キックと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	S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00 0:09:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	3	4' 40"	3	FR 大きく泳ごう	600	0:14:00
2)	S	100	×	2	3	2' 15"	4	FR	600	0:13:30
3)	S	50	×	2	3	1' 15"	2・6	FR 1E1H	300	0:07:30
				1	2			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 3バックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	100	0:03:00
	P	100	×	5	1	2' 15"	3	FR 1~3→パドル 4~5→パドルナシ	500	0:11:15
	K/S	50	×	3	1	1' 30"	2	FR K→12サイト S→フォーム	150	0:04:30
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
DW										0:05:00
	Total								2800	1:26:15