

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	
K	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左 by25 右手キャッチの時に右脚キック	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	キックとストロークのタイミングを合わせよう	600	0:10:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:03:30	
1)	P	100	×	3	4	1' 35"	4	FR	パドル	1200	0:19:00
2)	P	50	×	1	4	0' 40"	6	FR	パドル H	200	0:02:40
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう!	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	キックとストロークのタイミングを合わせよう	600	0:10:00
	D	25	×	6	1	0' 50"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	150	0:05:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:03:30
DW										0:05:00	
Total									3850	1:25:40	

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左 by25 右手キャッチの時に右脚キック	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	キックとストロークのタイミングを合わせよう	600	0:11:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:03:30
1)	P	100	×	3	3	1'45"	4	FR	パドル	900	0:15:45
2)	P	50	×	1	3	0'45"	6	FR	パドル H	150	0:02:15
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう!	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	キックとストロークのタイミングを合わせよう	600	0:11:00
	D	25	×	6	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	150	0:06:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	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	50	× 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00	
K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左 by25 右手キャッチの時に右脚キック	150	0:04:00	
S	100	× 5	1	2' 00"	3	FR	キックとストロークのタイミングを合わせよう	500	0:10:00	
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	
1)	P	100	× 3	3	1' 55"	4	FR	パドル	900	0:17:15
2)	P	50	× 1	3	0' 50"	6	FR	パドル H	150	0:02:30
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0:00:00	
S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう!	150	0:04:00	
S	100	× 5	1	2' 00"	3	FR	キックとストロークのタイミングを合わせよう	500	0:10:00	
D	25	× 6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	150	0:06:00	
S	200	× 1	1	4' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00	
DW									0:05:00	
Total								3300	1:27:15	



【テーマ】
 基礎期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2019/1/22 火曜日
 【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

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00 0:06:30
	K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左 by25 右手キャッチの時に右脚キック	150	0:04:30
	S	100	× 4	1	2' 10"	3	FR	キックとストロークのタイミングを合わせよう	400	0:08:40
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30
1)	P	100	× 3	3	2' 05"	4	FR	パドル	900	0:18:45
2)	P	50	× 1	3	0' 55"	6	FR	パドル H	150	0:02:45
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう！	150	0:04:30
	S	100	× 4	1	2' 10"	3	FR	キックとストロークのタイミングを合わせよう	400	0:08:40
	D	25	× 6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	150	0:06:00
	S	100	× 1	1	2' 15"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:15
DW										0:05:00
Total									3000	1:26:35

【テーマ】
 基礎期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

【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										0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 15"	2 FR		300	0:07:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4 FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR	片手横右/左 by25 右手キャッチの時に右脚キック	150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2' 20"	3 FR	キックとストロークのタイミングを合わせよう	300	0:07:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30
1)	P	100	×	3	3	2' 15"	4 FR	パドル	900	0:20:15
2)	P	50	×	1	3	1' 00"	6 FR	パドル H	150	0:03:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1 BR	ゆっくり泳ごう!	150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2' 20"	3 FR	キックとストロークのタイミングを合わせよう	300	0:07:00
	D	25	×	6	1	1' 00"	9 FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	150	0:06:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	2 FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:30
DW										0:05:00
	Total								2800	1:26:15