



【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

2019/10/5 土曜日
 【泳法注意】
 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	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ	150	0:03:30
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00
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
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR 左右のストロークのタイミングを合わせよう	600	0:09:30
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA ゆっくり泳ごう！	150	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 10"	3	FR 12サイト [△] /6サイト [△] by25	150	0:03:30
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
P	50	×	14	1	0' 50"	3	FR パドル ストローク数を一定に	700	0:11:40
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR 左右のストロークのタイミングを合わせよう	600	0:09:30
S	25	×	6	3	0' 30"	9・3	FR 各セット1本目→顔上げ25mダッシュ	450	0:09:00
			1	2	1' 00"				0:02:00
DW									0:05:00
Total								3700	1:25:10

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
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ		150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	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
	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう		600	0:10:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう!		150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0'55"	3	FR	パドル ストローク数を一定に		600	0:11:00
	S	100	×	4	1	1'45"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう		400	0:07:00
	S	25	×	6	3	0'30"	9・3	FR	各セット1本目→顔上げ25mダッシュ		450	0:09:00 0:02:00
				1	2	1'00"						
DW												0:05:00
	Total										3400	1:25:30



【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

2019/10/5 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 3

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
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
S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう	600	0:11:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう！	150	0:04:30
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	12サイト・6サイト・by25	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	10	1	1'00"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	500	0:10:00
S	100	×	3	1	1'55"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう	300	0:05:45
S	25	×	6	3	0'30"	9・3	FR	各セット1本目→顔上げ25mダッシュ	450	0:09:00
			1	2	1'00"					0:02:00
DW										0:05:00
Total									3200	1:25:15

E										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
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
S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう	400	0:08:20
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう！	150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
P	50	×	12	1	1' 05"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:13:00
S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう	300	0:06:15
S	25	×	6	2	0' 35"	9・3	FR	各セット1本目→顔上げ25mダッシュ	300	0:07:00
				1	1' 00"					0:01:00
DW										0:05:00
Total									2950	1:25:05



【テーマ】
 基礎期B
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

2019/10/5 土曜日
 【泳法注意】
 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	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES				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
S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう				400	0:09:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう！				150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25				150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:30
P	50	×	8	1	1' 15"	3	FR	パドル ストローク数を一定に				400	0:10:00
S	100	×	2	1	2' 15"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう				200	0:04:30
S	25	×	6	2	0' 40"	9・3	FR	各セット1本目→顔上げ25mダッシュ				300	0:08:00
			1	1	1' 00"							0:01:00	
DW												0:05:00	
Total											2650	1:24:30	