



【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2020/1/19 日曜日
 【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	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:03:30		
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30		
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチと右脚キックのタイミング	150	0:04:00		
S	25	×	12	1	0' 30"	5	FR スタート水中でドルフィンキック3回！FRのキックに変えてからスイムへ！ H	300	0:06:00		
S	100	×	8	1	1' 40"	3	FR 大きいストロークで泳ごう！	800	0:13:20		
S	25	×	12	1	0' 40"	2	BA スタートは水中からバサロキック3回からスイムへ！	300	0:08:00		
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
1)	P	50	×	1	5	0' 45"	7	FR パドル H	250	0:03:45	
2)	P	100	×	1	5	1' 45"	3	FR パドル	500	0:08:45	
3)	P	100	×	1	5	2' 00"	2	FR 1/3呼吸 左右のバランス パドルナシ	500	0:10:00	
				1	4	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ		0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3600	1:27:50	



【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2020/1/19 日曜日
 【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

C											
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
	S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転		150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手キャッチと右脚キックのタイミング		150	0:04:00
	S	25 × 12	1	0' 35"	5	FR	スタート水中でドルフィンキック3回！	FRのキックに変えてからスイムへ！	H	300	0:07:00
	S	100 × 8	1	1' 50"	3	FR	大きいストロークで泳ごう！			800	0:14:40
	S	25 × 12	1	0' 40"	2	BA	スタートは水中からバサロキック3回からスイムへ！			300	0:08:00
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
1)	P	50 × 1	4	1' 00"	7	FR	パドル H			200	0:04:00
2)	P	100 × 1	4	1' 50"	3	FR	パドル			400	0:07:20
3)	P	100 × 1	4	2' 00"	2	FR	1/3呼吸 左右のバランス	パドルナシ		400	0:08:00
			1	0' 30"	3		1)→2)→3)レストナシ				0:01:30
DW											0:05:00
	Total									3350	1:27:30

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
	S	200	× 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	K	50	× 3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチと右脚キックのタイミング	150	0:04:00
	S	25	× 12	1	0'35"	5	FR	スタート水中でドルフィンキック3回！FRのキックに変えてからスイムへ！ H	300	0:07:00
	S	100	× 6	1	2'00"	3	FR	大きいストロークで泳ごう！	600	0:12:00
	S	25	× 12	1	0'40"	2	BA	スタートは水中からバサロキック3回からスイムへ！	300	0:08:00
	P	25	× 6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	× 1	4	1'00"	7	FR	パドル H	200	0:04:00
2)	P	100	× 1	4	2'00"	3	FR	パドル	400	0:08:00
3)	P	100	× 1	4	2'10"	2	FR	1/3呼吸 左右のバランス パドルナシ	400	0:08:40
			1	3	0'30"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:30
DW										0:05:00
Total									3150	1:26:10



【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2020/1/19 日曜日
 【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												0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR				300	0:06:30
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチと右脚キックのタイミング			150	0:04:30
	S	25	×	12	1	0' 40"	5	FR	スタート水中でドルフィンキック3回！FRのキックに変えてからスイムへ！ H			300	0:08:00
	S	100	×	6	1	2' 10"	3	FR	大きいストロークで泳ごう！			600	0:13:00
	S	25	×	12	1	0' 45"	2	BA	スタートは水中からバサロキック3回からスイムへ！			300	0:09:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:00
1)	P	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	パドル H			150	0:03:00
2)	P	100	×	1	3	2' 10"	3	FR	パドル			300	0:06:30
3)	P	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	1/3呼吸 左右のバランス	パドルナシ		300	0:07:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ				0:01:00
DW													0:05:00
	Total											2900	1:25:30



【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2020/1/19 日曜日
 【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											0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR				300	0:07:30
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:05:00
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転			100	0:03:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチと右脚キックのタイミング			150	0:04:30
S	25	×	8	1	0' 45"	5	FR	スタート水中でドルフィンキック3回！FRのキックに変えてからスイムへ！ H			200	0:06:00
S	100	×	6	1	2' 20"	3	FR	大きいストロークで泳ごう！			600	0:14:00
S	25	×	12	1	0' 45"	2	BA	スタートは水中からバサロキック3回からスイムへ！			300	0:09:00
P	25	×	6	1	0' 30"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:00
1)	P	50	×	1	3	1' 10"	7	FR	パドル H		150	0:03:30
2)	P	100	×	1	3	2' 20"	3	FR	パドル		300	0:07:00
3)	P	100	×	1	3	2' 30"	2	FR	1/3呼吸 左右のバランス	パドルナシ	300	0:07:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ			0:01:00
DW												0:05:00
Total											2750	1:26:30