



【テーマ】イージー週 エアロビック
 ボディポジション(姿勢)の確認
 水を捉える感覚の確認
 ペースコントロール能力の向上
 実戦での対応力の向上

2020/10/14 水曜日

【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】

5

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-up									0:10:00	
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO 好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20	
drill	25	×	4	1	0' 40"	3	FR フロントスカーリング ヘッドダウン 腰を落とさない キックなし	100	0:02:40	
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR フロントスカーリング 12.5mからヘッドアップ 腰落とさない キックあり	150	0:04:00	
	25	×	6	1	0' 40"	3	FR フロント片手スカーリング 12.5mからヘッドアップ 横に流れない	150	0:04:00	
swim	100	×	3	1	1' 30"	3~6	FR フォーム DES 脈上げ 3本目で心拍が上がるように	300	0:04:30	
			1	4	0' 30"		セットレスト30秒		0:02:00	
Pswim	100	×	4	1	1' 20"	4	FR 出力とペース確認 ノーマルターン	400	0:05:20	
	100	×	4	1	1' 15"	6	FR 出力とペース確認 サークルイン ノーマルターン	400	0:05:00	
swim	200	×	4	1	2' 40"	5	FR 出力とペース確認 ストロークテンポ一定	800	0:10:40	
			1	2	0' 30"		セットレスト30秒		0:01:00	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FLY 片手バタフライ 奇数右 偶数左 うねり 体重移動 前呼吸	150	0:04:00	
	25	×	6	1	0' 40"	3	FLY 片手フリー 奇数右 偶数左 うねり 体重移動 前横呼吸	150	0:04:00	
	25	×	6	1	0' 30"	3	FR 1/3前呼吸 身体が上がりすぎない 上下動少なく	150	0:03:00	
			1	2	0' 30"		セットレスト30秒		0:01:00	
swim	50	×	1	5	0' 40"	7~8	FR スムースハード ノーマルターン できる人は質を上げる	250	0:03:20	
	100	×	1	5	1' 30"	4	FR リカバリー T字ターン ストロークテンポ一定	500	0:10:00	
							セットレストなし		0:05:00	
選手・学生メニュー↓										
swim	200	×	1	3	2' 30"	5~6	FR T字ターン レースペース 前横呼吸	600	0:07:30	
	250	×	1	3	3' 45"	5~8	FR 四隅周回 1周目:ハード ポジション争い 2周目~:レースペース 巡行	750	0:11:15	
			1	2	3' 00"		セットレスト3分		0:06:00	
DW									0:05:00	
Total								5350	1:48:35	



【テーマ】イージー週 エアロビック
 ボディポジション(姿勢)の確認
 水を捉える感覚の確認
 ペースコントロール能力の向上
 実戦での対応力の向上

2020/10/14 水曜日

【泳法注意】
 ボディポジション

【主観的強度】

5

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-up										
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:10:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	3	FR	フロントスカーリング ヘッドダウン 腰を落とさない キックなし	100	0:02:40
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	フロントスカーリング 12.5mからヘッドアップ 腰落とさない キックあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	フロント片手スカーリング 12.5mからヘッドアップ 横に流れない	150	0:04:00
swim	100	×	3	1	1' 40"	3~6	FR	フォーム DES 脈上げ 3本目で心拍が上がるように	300	0:05:00
			1	4	0' 30"			セットレスト30秒		0:02:00
Pswim	100	×	4	1	1' 30"	4	FR	出力とペース確認 ノーマルターン	400	0:06:00
	100	×	4	1	1' 25"	6	FR	出力とペース確認 サークルイン ノーマルターン	400	0:05:40
swim	200	×	3	1	3' 00"	5	FR	出力とペース確認 ストロークテンポ一定 HR24~26	600	0:09:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FLY	片手バタフライ 奇数右 偶数左 うねり 体重移動 前呼吸	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	3	FLY	片手フリー 奇数右 偶数左 うねり 体重移動 前横呼吸	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	1/3前呼吸 身体が上がりすぎない 上下動少なく	150	0:03:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
swim	50	×	1	5	0' 45"	7~8	FR	スムーズハード ノーマルターン できる人は質を上げる	250	0:03:45
	100	×	1	4	1' 40"	4	FR	リカバリー T字ターン ストロークテンポ一定	400	0:10:00
選手・学生メニュー↓										
swim	200	×	1	3	2' 30"	5~6	FR	T字ターン レースペース 前横呼吸	600	0:07:30
	250	×	1	3	3' 45"	5~8	FR	四隅周回 1周目:ハード ポジション争い 2周目~:レースペース 巡行	750	0:11:15
			1	2	3' 00"			セットレスト3分		0:06:00
DW										
										0:05:00
Total									5050	1:49:10



【テーマ】イージー週 エアロビック
 ボディポジション(姿勢)の確認
 水を捉える感覚の確認
 ペースコントロール能力の向上
 実戦での対応力の向上

2020/10/14 水曜日

【泳法注意】
 ボディポジション

【主観的強度】

5

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-up										
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:10:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	3	FR	フロントスカーリング ヘッドダウン 腰を落とさない キックなし	100	0:02:40
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	フロントスカーリング 12.5mからヘッドアップ 腰落とさない キックあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	フロント片手スカーリング 12.5mからヘッドアップ 横に流れない	150	0:04:00
swim	100	×	3	1	1' 45"	3~6	FR	フォーム DES 脈上げ 3本目で心拍が上がるように	300	0:05:15
			1	4	0' 30"			セットレスト30秒		0:02:00
Pswim	100	×	4	1	1' 40"	4	FR	出力とペース確認 ノーマルターン	400	0:06:40
	100	×	3	1	1' 30"	6	FR	出力とペース確認 サークルイン ノーマルターン	300	0:04:30
swim	200	×	3	1	3' 20"	5	FR	出力とペース確認 ストロークテンポ一定 HR24~26	600	0:10:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FLY	片手バタフライ 奇数右 偶数左 うねり 体重移動 前呼吸	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	3	FLY	片手フリー 奇数右 偶数左 うねり 体重移動 前横呼吸	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	1/3前呼吸 身体が上がりすぎない 上下動少なく	150	0:03:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
swim	50	×	1	4	0' 50"	7~8	FR	スムーズハード ノーマルターン できる人は質を上げる	200	0:03:20
	100	×	1	4	1' 45"	4	FR	リカバリー T字ターン ストロークテンポ一定	400	0:10:00
選手・学生メニュー↓										
swim	200	×	1	3	2' 30"	5~6	FR	T字ターン レースペース 前横呼吸	600	0:05:00
	250	×	1	3	3' 45"	5~8	FR	四隅周回 1周目:ハード ポジション争い 2周目~:レースペース 巡行	750	0:11:15
			1	2	3' 00"			セットレスト3分		0:06:00
DW										
										0:05:00
Total									4900	1:49:30