



12月は強化月間。1月から各レーン基礎サークル再設定目指しています。
 【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2020/12/3 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 3

B													
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR				300	0:10:00 0:05:30	
	Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:00
	S	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30
	K	25	× 6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR トローイン				150	0:04:30
	K/S	50	× 6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト				300	0:06:00
1)	S	50	× 6	1	0' 50"	3・5	FR	1E1H				300	0:05:00
2)	S	100	× 3	1	1' 40"	3	FR	H/Eby50				300	0:05:00
3)	S	150	× 3	1	2' 30"	3	FR					450	0:07:30
4)	S	100	× 3	1	1' 40"	3	FR	H/Eby50				300	0:05:00
5)	S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR	1E1H				300	0:05:00
				1	0' 00"	4		1)~5)レストナシ					0:00:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00
	P	50	× 3	5	0' 40"	6	FR	パドル				750	0:10:00
				1	0' 40"	4							0:02:40
DW													0:05:00
	Total											3800	1:26:10



12月は強化月間。1月から各レーン基礎サークル再設定目指しています。
 【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2020/12/3 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 3

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	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ	肩甲骨を動かそう		150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
	K	25	×	6	1	0'45"	4	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR	トローイン	150	0:04:30
	K/S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	K/Sby25	K→6サイト		300	0:06:30
1)	S	50	×	6	1	0'55"	3・5	FR	1E1H			300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR	H/Eby50			300	0:05:30
3)	S	150	×	2	1	2'45"	3	FR				300	0:05:30
4)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR	H/Eby50			300	0:05:30
5)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	1E1H			300	0:05:30
				1	4	0'00"			1)~5)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル	12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	×	3	4	0'45"	6	FR	パドル			600	0:09:00
				1	3	0'45"							0:02:15
DW													0:05:00
	Total											3500	1:26:45

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	25	× 6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30	
S	200	× 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00	
K	25	× 6	1	0'45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR トローイン				150	0:04:30	
K/S	50	× 6	1	1'05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド				300	0:06:30	
1)	S	50	× 6	1	1'00"	3-5	FR	1E1H				300	0:06:00
2)	S	100	× 3	1	2'00"	3	FR	H/Eby50				300	0:06:00
3)	S	150	× 2	1	3'00"	3	FR					300	0:06:00
4)	S	100	× 3	1	2'00"	3	FR	H/Eby50				300	0:06:00
5)	S	50	× 6	1	1'00"	3	FR	1E1H				300	0:06:00
			1	4	0'00"			1)~5)レストナシ					0:00:00
S	25	× 6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	25	× 6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00	
P	50	× 3	3	0'50"	6	FR	パドル				450	0:07:30	
			1	2	0'50"								0:01:40
DW											0:05:00		
Total										3350	1:27:10		



12月は強化月間。1月から各レーン基礎サークル再設定目指しています。
 【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2020/12/3 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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		
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう			150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30	
K	25	×	4	1	0'50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR トローイン			100	0:03:20	
K/S	50	×	6	1	1'10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト			300	0:07:00	
1)	S	50	×	4	1	1'05"	3・5	FR	1E1H			200	0:04:20
2)	S	100	×	3	1	2'10"	3	FR	H/Eby50			300	0:06:30
3)	S	150	×	2	1	3'15"	3	FR				300	0:06:30
4)	S	100	×	3	1	2'10"	3	FR	H/Eby50			300	0:06:30
5)	S	50	×	4	1	1'05"	3	FR	1E1H			200	0:04:20
				1	4	0'00"			1)~5)レストナシ				0:00:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00	
P	50	×	3	3	0'55"	6	FR	パドル			450	0:08:15	
				1	2	0'55"					0:01:50		
DW											0:05:00		
Total										3100	1:27:05		



12月は強化月間。1月から各レーン基礎サークル再設定目指しています。
 【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2020/12/3 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30	
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:05:00	
K	25	×	4	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR トローイン				100	0:03:20	
K/S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト				200	0:05:00	
1)	S	50	×	4	1	1' 15"	3・5	FR	1E1H				200	0:05:00
2)	S	100	×	2	1	2' 20"	3	FR	H/Eby50				200	0:04:40
3)	S	150	×	2	1	3' 30"	3	FR					300	0:07:00
4)	S	100	×	2	1	2' 20"	3	FR	H/Eby50				200	0:04:40
5)	S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	1E1H				200	0:05:00
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ					0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:30	
P	50	×	3	3	1' 00"	6	FR	パドル				450	0:09:00	
			1	2	1' 00"								0:02:00	
DW												0:05:00		
Total											2800	1:26:40		