



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

2020/12/12 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 3

B										Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明						
W-PU	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR					300	0:10:00
	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
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で				150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ				150	0:03:30
	S	100 × 6	1	1' 40"	3-5	FR	E/Hby50				600	0:10:00
	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	6	0' 40"	6	FR	パドル				900	0:12:00
			1	0' 30"								0:02:30
	S	100 × 1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう				100	0:02:30
1)	K	50 × 2	2	1' 15"	6	FR	H 強いキックを打とう				200	0:05:00
2)	D	25 × 2	2	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸				100	0:04:00
3)	S	100 × 3	2	1' 40"	3	FR	丁寧に泳ごう				600	0:10:00
			1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00
Total											3600	1:25:00



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

2020/12/12 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	
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	
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30	
S	100	×	6	1	1'50"	3・5	FR	E/Hby50	600	0:11:00	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	3	4	0'45"	6	FR	ハドル	600	0:09:00	
			1	3	0'30"					0:01:30	
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
1)	K	50	×	2	2	1'30"	6	FR	H 強いキックを打とう	200	0:06:00
2)	D	25	×	2	2	1'00"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:04:00
3)	S	100	×	3	2	1'50"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:11:00
			1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3300	1:26:00	



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
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

2020/12/12 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	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	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	2' 00"	3-5	FR	E/Hby50	600	0:12:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	3	4	0' 50"	6	FR	ハドル	600	0:10:00	
			1	3	0' 30"					0:01:30	
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	6	FR	H 強いキックを打とう	200	0:06:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:04:00
3)	S	100	×	2	2	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:08:00
			1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3100	1:25:30	



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

2020/12/12 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 3

E										Distance	Time		
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明							
W-PU	S	50	× 6	1	1' 05"	2	FR					300	0:10:00 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
	Drill	25	× 6	1	0' 55"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で				150	0:05:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:30
	S	100	× 4	1	2' 10"	3-5	FR	E/Hby50				400	0:08:40
	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' 55"	6	FR	パドル				600	0:11:00
			1	3	0' 30"								0:01:30
	S	100	× 1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう				100	0:02:30
1)	K	50	× 2	2	1' 30"	6	FR	H 強いキックを打とう				200	0:06:00
2)	D	25	× 2	2	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸				100	0:04:00
3)	S	100	× 2	2	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう				400	0:08:40
			1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00	
Total											2900	1:26:20	



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

2020/12/12 土曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【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	ビルドアップ	200	0:05:00	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	100	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:30	
S	100	×	4	1	2' 20"	3-5	FR	E/Hby50	400	0:09:20	
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	0' 30"					0:01:00	
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	6	FR	H 強いキックを打とう	200	0:06:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:04:00
3)	S	100	×	2	2	2' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:09:20
			1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									2700	1:26:10	