



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

2020/12/20 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 3

B											Distance	Time	
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明						
W-PU												0:10:00	
	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR				300	0:05:30
	S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
1)	Drill	50	×	2	2	1'10"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク			200	0:04:40
2)	Drill	50	×	2	2	1'10"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25			200	0:04:40
3)	S	50	×	2	2	0'55"	3	FR	左右のストロークのタイミング			200	0:03:40
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
1)	S	100	×	2	2	1'35"	4	FR				400	0:06:20
2)	S	200	×	2	2	3'15"	4	FR				800	0:13:00
3)	S	400	×	1	2	7'00"	3	FR				800	0:14:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
1)	K	50	×	2	2	1'15"	3	FR	板 ヘッドダウン トローイン			200	0:05:00
2)	P	50	×	3	2	0'40"	6	FR	パドル H			300	0:04:00
3)	S	50	×	3	2	1'00"	3	FR	左右のストロークのタイミング			300	0:06:00
				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												4000	1:26:50

C											Distance	Time
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明						
W-PU												0:10:00
	S	50	× 6	1	1'00"	2	FR				300	0:06:00
	S	100	× 3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
1)	Drill	50	× 2	2	1'20"	2	FR	キャッチアップ° 正確なストローク			200	0:05:20
2)	Drill	50	× 2	2	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25			200	0:05:20
3)	S	50	× 2	2	1'00"	3	FR	左右のストロークのタイミング			200	0:04:00
				1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
1)	S	100	× 2	2	1'45"	4	FR				400	0:07:00
2)	S	200	× 1	2	3'30"	4	FR				400	0:07:00
3)	S	400	× 1	2	7'30"	3	FR				800	0:15:00
				1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
1)	K	50	× 2	2	1'30"	3	FR	板 ヘッドダウン トローイン			200	0:06:00
2)	P	50	× 4	2	0'45"	6	FR	パドル H			400	0:06:00
3)	S	50	× 2	2	1'00"	3	FR	左右のストロークのタイミング			200	0:04:00
				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	1:26:10



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
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

2020/12/20 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 3

D											Distance	Time		
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明								
W-PU												0:10:00		
	S	50	× 6	1	1'00"	2	FR						300	0:06:00
	S	100	× 3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES					300	0:06:00
1)	Drill	50	× 1	2	1'20"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク					100	0:02:40
2)	Drill	50	× 2	2	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25					200	0:06:00
3)	S	50	× 2	2	1'00"	3	FR	左右のストロークのタイミング					200	0:04:00
				1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ						0:00:00
1)	S	100	× 2	2	1'55"	4	FR						400	0:07:40
2)	S	200	× 1	2	3'50"	4	FR						400	0:07:40
3)	S	400	× 1	2	8'00"	3	FR						800	0:16:00
				1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ						0:00:00
1)	K	50	× 2	2	1'30"	3	FR	板 ヘッドダウン トローイン					200	0:06:00
2)	P	50	× 3	2	0'50"	6	FR	パドル H					300	0:05:00
3)	S	50	× 2	2	1'00"	3	FR	左右のストロークのタイミング					200	0:04:00
				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											3400	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
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2020/12/20 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 3

E											Distance	Time		
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明								
W-PU												0:10:00		
	S	50	× 6	1	1'05"	2	FR						300	0:06:30
	S	100	× 3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES					300	0:06:30
1)	Drill	50	× 1	2	1'30"	2	FR	キャッチアップ° 正確なストローク					100	0:03:00
2)	Drill	50	× 2	2	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィンッシュ 右/左by25					200	0:06:00
3)	S	50	× 2	2	1'10"	3	FR	左右のストロークのタイミング					200	0:04:40
				1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ						0:00:00
1)	S	100	× 2	2	2'05"	4	FR						400	0:08:20
2)	S	200	× 1	2	4'10"	4	FR						400	0:08:20
3)	S	300	× 1	2	6'20"	3	FR						600	0:12:40
				1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ						0:00:00
1)	K	50	× 2	2	1'30"	3	FR	板 ヘッドダウン トローイン					200	0:06:00
2)	P	50	× 3	2	0'55"	6	FR	パドル H					300	0:05:30
3)	S	50	× 2	2	1'05"	3	FR	左右のストロークのタイミング					200	0:04:20
				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											3200	1:26:50		



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

2020/12/20 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 3

F											Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明							
W-PU												0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00	
1)	Drill	50	×	1	2	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク			100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25			200	0:06:00
3)	S	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	左右のストロークのタイミング			200	0:05:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
1)	S	100	×	1	2	2' 10"	4	FR				200	0:04:20
2)	S	200	×	1	2	4' 30"	4	FR				400	0:09:00
3)	S	300	×	1	2	6' 50"	3	FR				600	0:13:40
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	板 ヘッドダウン トローイン			200	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	1' 00"	6	FR	パドル H			300	0:06:00
3)	S	50	×	2	2	1' 10"	3	FR	左右のストロークのタイミング			200	0:04:40
				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												3000	1:26:40