

A												
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	DES			200	0:03:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	トックパドル	プルブイ			150	0:04:30
1)	P	50	×	3	1	1'00"	2・4・6	FR	パドル DES		150	0:03:00
2)	P	45	×	12	1	0'45"	4	FR	パドルナシ T字でターン		540	0:09:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
S	100	×	12	1	1'25"	4	FR	一定ペース			1200	0:17:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	2	FR	片手横右.左 右脚蹴り上げで止めて右手キャッチと合わせる			200	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キックとのタイミング			150	0:04:00
S	50	×	6	1	0'50"	5	FR	6ビート キックとプルのタイミング			300	0:05:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり			150	0:04:30
K	25	×	6	1	0'40"	5	FR	プルブイを挟んでキックを打とう			150	0:04:00
S	100	×	3	1	1'50"	6・2	FR	H/E by50 H→6ビート			300	0:05:30
DW												0:05:00
Total											3790	1:26:30

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	DES			200	0:03:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ			150	0:04:30
1)	P	50	×	3	1	1'00"	2・4・6	FR	パドル DES		150	0:03:00
2)	P	45	×	12	1	0'50"	4	FR	パドルナシ T字でターン		540	0:10:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
S	100	×	10	1	1'30"	4	FR	一定ペース			1000	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	2	FR	片手横右.左 右脚蹴り上げで止めて右手キャッチと合わせる			200	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キックとのタイミング			150	0:04:00
S	50	×	6	1	0'55"	5	FR	6ビート キックとプルのタイミング			300	0:05:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり			150	0:04:30
K	25	×	6	1	0'40"	5	FR	プルブイを挟んでキックを打とう			150	0:04:00
S	100	×	3	1	1'50"	6・2	FR	H/E by50 H→6ビート			300	0:05:30
DW												0:05:00
Total											3590	1:26:00

【テーマ】  
調整期B  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

2021/4/27 火曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	DES			200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	トックパドル	プルブイ			150	0:04:30
1)	P	50	×	3	1	1'00"	2・4・6	FR	パドル DES		150	0:03:00
2)	P	45	×	12	1	0'55"	4	FR	パドルナシ T字でターン		540	0:11:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
S	100	×	6	1	1'40"	4	FR	一定ペース			600	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	2	FR	片手横右.左 右脚蹴り上げで止めて右手キャッチと合わせる			200	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ キックとのタイミング			150	0:04:00
S	50	×	6	1	1'00"	5	FR	6ビート キックとプルのタイミング			300	0:06:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり			150	0:04:30
K	25	×	6	1	0'40"	5	FR	プルブイを挟んでキックを打とう			150	0:04:00
S	100	×	4	1	2'00"	6・2	FR	H/E by50 H→6ビート			400	0:08:00
DW												0:05:00
Total											3290	1:26:00

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	DES		200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	トックパドル	プルプイ		150	0:04:30
1)	P	50	×	3	1	1'00"	2・4・6	FR	パドル DES		150	0:03:00
2)	P	45	×	12	1	0'55"	4	FR	パドルナシ T字でターン		540	0:11:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース		600	0:10:30
	Drill	25	×	8	1	0'45"	2	FR	片手横右.左 右脚蹴り上げで止めて右手キャッチと合わせる		200	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キックとのタイミング		150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1'00"	5	FR	6ビート キックとプルのタイミング		300	0:06:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり		150	0:04:30
	K	25	×	6	1	0'40"	5	FR	プルプイを挟んでキックを打とう		150	0:04:00
	S	100	×	4	1	2'00"	6・2	FR	H/E by50 H→6ビート		400	0:08:00
DW												0:05:00
Total											3290	1:26:30

E												
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	DES		200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ		150	0:04:30
1)	P	50	×	3	1	1'00"	2・4・6	FR	パドル DES		150	0:03:00
2)	P	45	×	10	1	1'00"	4	FR	パドルナシ T字でターン		450	0:10:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース		600	0:11:00
	Drill	25	×	8	1	0'45"	2	FR	片手横右.左 右脚蹴り上げで止めて右手キャッチと合わせる		200	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キックとのタイミング		150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1'00"	5	FR	6ビート キックとプルのタイミング		300	0:06:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり		150	0:04:30
	K	25	×	6	1	0'40"	5	FR	プルブイを挟んでキックを打とう		150	0:04:00
	S	100	×	4	1	2'00"	6・2	FR	H/E by50 H→6ビート		400	0:08:00
DW												0:05:00
	Total										3200	1:26:00



【テーマ】  
調整期B  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

2021/4/27 火曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	1'10"	2	FR			300	0:07:00
S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	DES		200	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	トックパドル	プルブイ		150	0:05:00
1)	P	50	×	3	1	1'10"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:30
2)	P	45	×	8	1	1'10"	4	FR	パドルナシ T字でターン	360	0:09:20
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
S	100	×	5	1	2'05"	4	FR	一定ペース		500	0:10:25
Drill	25	×	8	1	0'45"	2	FR	片手横右.左 右脚蹴り上げで止めて右手キャッチと合わせる		200	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ キックとのタイミング		150	0:04:30
S	50	×	6	1	1'05"	5	FR	6ビート キックとプルのタイミング		300	0:06:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり		150	0:04:30
K	25	×	6	1	0'40"	5	FR	プルブイを挟んでキックを打とう		150	0:04:00
S	100	×	3	1	2'10"	6・2	FR	H/E by50 H→6ビート		300	0:06:30
DW											0:05:00
Total										2910	1:26:45