

【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2021/10/23 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 3

A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30
	S	200	×	6	1	3' 10"	3	FR	1/3呼吸 6ビート	1200	0:19:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 キャッチの肘上げ	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	0' 50"	3	FR	パドル	450	0:07:30
2)	P	50	×	3	3	0' 40"	3	FR	パドル	450	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total									3100	0:55:30	

【テーマ】
 基礎期A
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

2021/10/23 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 3

B									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50 × 6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
	K	50 × 3	1	1'20"	4	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:00
	Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30
	S	200 × 5	1	3'25"	3	FR	1/3呼吸 6ビート	1000	0:17:05
	S	25 × 6	1	0'40"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 キャッチの肘上げ	150	0:04:00
1)	P	50 × 3	3	0'55"	3	FR	パドル	450	0:08:15
2)	P	50 × 3	3	0'45"	3	FR	パドル	450	0:06:45
		1 2	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100 × 1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total								2900	0:55:35

【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

【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	S	50 × 6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
	K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00
	S	200 × 5	1	3'40"	3	FR	1/3呼吸 6ビート	1000	0:18:20
	S	25 × 6	1	0'40"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50 × 2	3	1'00"	3	FR	パドル	300	0:06:00
2)	P	50 × 3	3	0'50"	3	FR	パドル	450	0:07:30
		1 2	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100 × 1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total								2750	0:56:50

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00
	S	200	×	5	1	3' 50"	3	FR	1/3呼吸 6ビート	1000	0:19:10
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	2	1' 05"	3	FR	パドル	300	0:06:30
2)	P	50	×	3	2	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total									2600	0:56:40	

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:04:30
	S	200	×	4	1	4' 10"	3	FR	1/3呼吸 6ビート	800	0:16:40
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	2	1' 10"	3	FR	パドル	300	0:07:00
2)	P	50	×	3	2	1' 00"	3	FR	パドル	300	0:06:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
Total									2400	0:56:50	

F									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50 × 6	1	1'15"	2	FR		300	0:07:30
	K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:30
	S	200 × 3	1	4'30"	3	FR	1/3呼吸 6ビート	600	0:13:30
	S	25 × 6	1	0'45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手ブックパドル片手ストローク 右/左by25 キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50 × 3	2	1'15"	3	FR	パドル	300	0:07:30
2)	P	50 × 3	2	1'05"	3	FR	パドル	300	0:06:30
		1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100 × 1	1	2'30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
Total								2200	0:55:30