



【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

2021/12/12 日曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 3

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
Drill	25	× 4	1	0' 45"	3	トックパドル	キックを打ち キャッチと合わせる	100		0:03:00
Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	FR	片手横 右手をかいて右呼吸 奇数→右 偶数→左	150		0:04:00
S	200	× 8	1	3' 15"	3	FR	タイミングに注意して	1600		0:26:00
Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キャッチの肘上げ	150		0:03:30
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	× 8	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	400		0:08:00
P	100	× 6	1	1' 35"	3	FR	1/3呼吸	600		0:09:30
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100		0:04:00
DW										0:05:00
Total								3700		1:27:00

【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

2021/12/12 日曜日  
 【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	× 4	1	0'45"	3	ドックパドル	キックを打ち キャッチと合わせる	100		0:03:00
Drill	25	× 6	1	0'40"	2	FR	片手横 右手をかいて右呼吸 奇数→右 偶数→左	150		0:04:00
S	200	× 7	1	3'30"	3	FR	タイミングに注意して	1400		0:24:30
Drill	50	× 3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° キャッチの肘上げ	150		0:03:30
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	× 8	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	400		0:08:00
P	100	× 6	1	1'45"	3	FR	1/3呼吸	600		0:10:30
S	25	× 6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
D	25	× 4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100		0:04:00
DW										0:05:00
Total								3500		1:27:00

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
Drill	25	× 6	1	0'45"	3	トックパドル	キックを打ち キャッチと合わせる	150		0:04:30
Drill	25	× 6	1	0'45"	2	FR	片手横 右手をかいて右呼吸 奇数→右 偶数→左	150		0:04:30
S	200	× 6	1	3'40"	3	FR	タイミングに注意して	1200		0:22:00
Drill	50	× 3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° キャッチの肘上げ	150		0:03:30
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	× 8	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	400		0:08:00
P	100	× 6	1	1'50"	3	FR	1/3呼吸	600		0:11:00
S	25	× 6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
D	25	× 4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100		0:04:00
DW										0:05:00
Total								3350		1:27:00

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
Drill	25	×	4	1	0'45"	3	ドックパドル キックを打ち キャッチと合わせる		100	0:03:00
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FR 片手横 右手をかいて右呼吸 奇数→右 偶数→左		150	0:04:00
S	200	×	6	1	3'50"	3	FR タイミングに注意して		1200	0:23:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR キャッチアップ° キャッチの肘上げ		150	0:04:00
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	×	8	1	1'00"	2・6	FR パドル 1E1H		400	0:08:00
P	100	×	6	1	1'55"	3	FR 1/3呼吸		600	0:11:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸		100	0:04:00
DW										0:05:00
Total									3300	1:27:00

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
Drill	25	× 4	1	0'50"	3	ドックパドル	キックを打ち キャッチと合わせる	100		0:03:20
Drill	25	× 6	1	0'45"	2	FR	片手横 右手をかいて右呼吸 奇数→右 偶数→左	150		0:04:30
S	200	× 5	1	4'15"	3	FR	タイミングに注意して	1000		0:21:15
Drill	50	× 3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° キャッチの肘上げ	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	× 8	1	1'10"	2・6	FR	パドル 1E1H	400		0:09:20
P	100	× 4	1	2'10"	3	FR	1/3呼吸	400		0:08:40
S	25	× 6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
D	25	× 4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100		0:04:00
DW										0:05:00
Total								2900		1:26:05