

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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3 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' 00"	2 FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:00	
1)	S	50	×	2	2	1' 00"	2 FR	片脚ストップ° 右/左by25	200	0:04:00
2)	S	50	×	2	2	0' 55"	3 FR	2ビート	200	0:03:40
3)	S	50	×	2	2	0' 45"	4 FR	6ビート	200	0:03:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 腕を前に伸ばした位置で脚を止めキャッチとキックを合わせる	150	0:04:00	
S	100	×	18	1	1' 25"	3 FR	一定ペース	1800	0:25:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2 FR	パドル 顔上げ 入水からキャッチを丁寧に	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	3 FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	100	×	2	1	1' 40"	2 FR	パドルナシ	200	0:03:20
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total								3950	1:25:00	



【テーマ】
強化期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2022/2/12 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	
K	50	×	3	1	1'30"	3	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	1'10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
1)	S	50	×	2	2	1'05"	2	FR	片脚ストップ° 右/左by25	200	0:04:20
2)	S	50	×	2	2	0'55"	3	FR	2ビート	200	0:03:40
3)	S	50	×	2	2	0'45"	4	FR	6ビート	200	0:03:00
			1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 腕を前に伸ばした位置で足を止めキャッチとキックを合わせる	150	0:04:00	
S	100	×	15	1	1'35"	3	FR	一定ペース	1500	0:23:45	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	25	×	6	1	0'40"	2	FR	パドル 顔上げ 入水からキャッチを丁寧	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0'50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	100	×	2	1	1'50"	2	FR	パドルナシ	200	0:03:40
			1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3650	1:24:55	

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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	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' 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	
1)	S	50	×	2	2	1' 10"	2	FR	片脚ストップ° 右/左by25	200	0:04:40
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	3	FR	2ビート	200	0:04:00
3)	S	50	×	2	2	0' 50"	4	FR	6ビート	200	0:03:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"	0:00:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 腕を前に伸ばした位置で脚を止めキャッチとキックを合わせる	150	0:04:00	
S	100	×	12	1	1' 45"	3	FR	一定ペース	1200	0:21:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	パドル 顔上げ 入水からキャッチを丁寧に	150	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	パドルナシ	200	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3350	1:25:00	

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			
K	50	×	3	1	1'30"	3	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	
1)	S	50	×	2	2	1'10"	2	FR	片脚ストップ° 右/左by25				200	0:04:40
2)	S	50	×	2	2	1'00"	3	FR	2ビート				200	0:04:00
3)	S	50	×	2	2	0'55"	4	FR	6ビート				200	0:03:40
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 腕を前に伸ばした位置で足を止めキャッチとキックを合わせる				150	0:04:00	
S	100	×	12	1	1'50"	3	FR	一定ペース				1200	0:22:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	P	25	×	6	1	0'45"	2	FR	パドル 顔上げ 入水からキャッチを丁寧に				150	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	パドル				300	0:05:30
3)	P	100	×	1	1	2'00"	2	FR	パドルナシ				100	0:02:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total										3250	1:24:50			

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
	K	50	×	3	1	1'30"	3 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
1)	S	50	×	2	2	1'10"	2 FR	片脚ストップ 右/左by25	200	0:04:40
2)	S	50	×	2	2	1'00"	3 FR	2ビート	200	0:04:00
3)	S	50	×	2	2	0'55"	4 FR	6ビート	200	0:03:40
				1	1	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2 FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 腕を前に伸ばした位置で脚を止めキャッチとキックを合わせる	150	0:04:00
	S	100	×	12	1	1'55"	3 FR	一定ペース	1200	0:23:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1 CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	4	1	0'45"	2 FR	パドル 顔上げ 入水からキャッチを丁寧に	100	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	1'00"	3 FR	パドル	300	0:06:00
3)	P	100	×	1	1	2'00"	2 FR	パドルナシ	100	0:02:00
				1	1	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3200	1:24:50

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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	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	
1)	S	50	×	2	2	1' 15"	2	FR 片脚ストップ° 右/左by25	200	0:05:00
2)	S	50	×	2	2	1' 10"	3	FR 2ビート	200	0:04:40
3)	S	50	×	2	2	1' 05"	4	FR 6ビート	200	0:04:20
			1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 腕を前に伸ばした位置で足を止めキャッチとキックを合わせる	150	0:04:30	
S	100	×	8	1	2' 10"	3	FR 一定ペース	800	0:17:20	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 45"	2	FR ハドル 顔上げ 入水からキャッチを丁寧に	150	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR ハドル	300	0:06:30
3)	P	100	×	1	1	2' 15"	2	FR ハドルナシ	100	0:02:15
			1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								2850	1:25:05	