

【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

2022/7/21 木曜日
 【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

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	
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`6サイト`by25	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	6	FR	6ビート H	300	0:05:30
2)	S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	2ビート E	200	0:04:00
3)	S	100	×	16	1	1' 30"	3	FR	一定ペース キックとストロークのタイミングを意識	1600	0:24:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	0' 45"	3	FR	大きいストロークで	600	0:09:00	
S	100	×	2	1	1' 45"	2	FR	キックとストロークのタイミングを意識	200	0:03:30	
DW										0:05:00	
Total									3950	1:25:00	



【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

2022/7/21 木曜日
 【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		
Drill	25	×	6	1	0'30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:00	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイト`6サイト`by25				150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0'55"	6	FR	6ビート H				300	0:05:30
2)	S	50	×	3	1	1'00"	2	FR	2ビート E				150	0:03:00
3)	S	100	×	15	1	1'40"	3	FR	一定ペース キックとストロークのタイミングを意識				1500	0:25:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
S	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'35"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:03:30	
P	50	×	12	1	0'50"	3	FR	大きいストロークで				600	0:10:00	
S	100	×	2	1	1'45"	2	FR	キックとストロークのタイミングを意識				200	0:03:30	
DW												0:05:00		
Total											3800	1:26:00		

【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

【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

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	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイド6サイドby25	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
1)	S	50	×	4	1	1'00"	6	FR	6ビート H	200	0:04:00
2)	S	50	×	3	1	1'10"	2	FR	2ビート E	150	0:03:30
3)	S	100	×	12	1	1'50"	3	FR	一定ペース キックとストロークのタイミングを意識	1200	0:22:00
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	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	×	12	1	0'55"	3	FR	大きいストロークで	600	0:11:00	
S	100	×	2	1	2'00"	2	FR	キックとストロークのタイミングを意識	200	0:04:00	
DW										0:05:00	
Total									3400	1:25:30	

【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

2022/7/21 木曜日
 【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

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	0'35"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR 12サイド6サイドby25	150		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150		0:04:00
1)	S	50	×	3	1	1'00"	6	FR 6ビート H	150	0:03:00
2)	S	50	×	3	1	1'10"	2	FR 2ビート E	150	0:03:30
3)	S	100	×	12	1	1'55"	3	FR 一定ペース キックとストロークのタイミングを意識	1200	0:23:00
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	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	×	12	1	0'55"	3	FR 大きいストロークで	600		0:11:00
S	100	×	2	1	2'00"	2	FR キックとストロークのタイミングを意識	200		0:04:00
DW										0:05:00
Total									3350	1:25:30

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
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう		150	0:03:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	12サイト`6サイト`by25		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
1)	S	50	×	3	1	1'00"	6	FR	6ビート H		150	0:03:00
2)	S	50	×	3	1	1'10"	2	FR	2ビート E		150	0:03:30
3)	S	100	×	12	1	2'00"	3	FR	一定ペース キックとストロークのタイミングを意識		1200	0:24:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		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	×	10	1	0'55"	3	FR	大きいストロークで		500	0:09:10
	S	100	×	2	1	2'00"	2	FR	キックとストロークのタイミングを意識		200	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3250	1:25:10

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	×	6	1	0' 40"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:04:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 12サイド`6サイド`by25	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150		0:04:30
1)	S	50	×	3	1	1' 10"	6	FR 6ビート H	150	0:03:30
2)	S	50	×	3	1	1' 15"	2	FR 2ビート E	150	0:03:45
3)	S	100	×	10	1	2' 10"	3	FR 一定ペース キックとストロークのタイミングを意識	1000	0:21:40
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	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	×	10	1	1' 05"	3	FR 大きいストロークで	500		0:10:50
S	100	×	2	1	1' 10"	2	FR キックとストロークのタイミングを意識	200		0:02:20
DW										0:05:00
Total									3050	1:25:35