

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	0'35"	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
S	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR ビルトアップ	200			0:03:30
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	25	×	6	1	0'35"	2	FR 帆掛け船 右・左	150			0:03:30
1)	S	100	×	3	4	1'30"	3	FR	1200		0:18:00
2)	S	200	×	1	4	3'00"	4	FR 1)より強めに泳ごう	800		0:12:00
				1	3	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)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	0'35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150			0:03:30
P	50	×	14	1	0'45"	3	FR パドル 正確なストローク	700			0:10:30
D・S	100	×	2	1	2'00"	9・2	FR スタート25mダッシュ 残りフォーム	200			0:04:00
DW											0:05:00
Total									4150		1:27:30

【テーマ】
調整期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2022/8/25 木曜日

【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										0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30		
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		
S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	0:03:30		
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	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	帆掛け船 右・左	150	0:03:30		
1)	S 100 × 3	3	1' 40"	3	FR		900	0:15:00		
2)	S 200 × 1	3	3' 15"	4	FR	1)より強めに泳ごう	600	0:09:45		
		1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)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' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
P	50 × 18	1	0' 50"	3	FR	パドル 正確なストローク	900	0:15:00		
D・S	100 × 2	1	2' 15"	9・2	FR	スタート25mダッシュ 残りフォーム	200	0:04:30		
DW										0:05:00
Total							3850	1:27:15		

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		
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
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	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	帆掛け船 右・左	150	0:03:30		
1)	S 100 × 3	3	1' 50"	3	FR		900	0:16:30		
2)	S 200 × 1	3	3' 30"	4	FR	1)より強めに泳ごう	600	0:10:30		
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)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' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
P	50 × 12	1	0' 55"	3	FR	パドル 正確なストローク	600	0:11:00		
D・S	100 × 2	1	2' 15"	9・2	FR	スタート25mダッシュ 残りフォーム	200	0:04:30		
DW										0:05:00
Total							3550	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' 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		
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
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	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	帆掛け船 右・左	150	0:04:00		
1)	S 100 × 3	3	1' 55"	3	FR		900	0:17:15		
2)	S 200 × 1	3	3' 45"	4	FR	1)より強めに泳ごう	600	0:11:15		
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)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' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
P	50 × 10	1	0' 55"	3	FR	パドル 正確なストローク	500	0:09:10		
D・S	100 × 2	1	2' 15"	9・2	FR	スタート25mダッシュ 残りフォーム	200	0:04:30		
DW										0:05:00
Total							3450	1:27:10		

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	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00	
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	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	帆掛け船	右・左		150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	3	2' 00"	3	FR				900	0:18:00
2)	S	200	×	1	3	4' 00"	4	FR	1)より強めに泳ごう			600	0:12:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)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' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30	
P	50	×	8	1	1' 00"	3	FR	パドル	正確なストローク		400	0:08:00	
D・S	100	×	2	1	2' 15"	9・2	FR	スタート25mダッシュ	残りフォーム		200	0:04:30	
DW												0:05:00	
Total											3350	1:27:30	

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
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
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	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	帆掛け船 右・左		100	0:03:00
1)	S	100	×	2	3	2' 10"	3	FR		600	0:13:00
2)	S	200	×	1	3	4' 20"	4	FR	1)より強めに泳ごう	600	0:13:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)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"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:00
P	50	×	8	1	1' 05"	3	FR	パドル 正確なストローク		400	0:08:40
D・S	100	×	2	1	2' 30"	9・2	FR	スタート25mダッシュ 残りフォーム		200	0:05:00
DW											0:05:00
Total										3000	1:26:10