

【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

2022/11/29 火曜日
 【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	× 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	
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	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング				150	0:04:00	
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	トックパドル	キックを打とう				150	0:04:30	
1)	P	50	× 6	1	0' 50"	3	FR	パドル				300	0:05:00
2)	P	100	× 3	1	1' 40"	3	FR	パドル				300	0:05:00
3)	P	200	× 3	1	3' 10"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸				600	0:09:30
4)	S	100	× 3	1	1' 40"	3	FR					300	0:05:00
5)	S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR					300	0:05:00
			1	4	0' 00"		1)~5)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	
1)	S	100	× 3	1	1' 50"	3-4-5	FR	DES				300	0:05:30
2)	D	25	× 6	1	0' 45"	9-1	FR	奇数→スタート15mダッシュ 偶数→ラスト15mダッシュ				150	0:04:30
3)	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR	フォーム				300	0:05:30
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"					0:01:00	
DW											0:05:00		
Total											3650	1:26:00	

【テーマ】
 強化期B
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

【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	×	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	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	キックを打とう	150	0:04:30	
1)	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	100	×	3	1	1'50"	3	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	200	×	2	1	3'30"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸	400	0:07:00
4)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR		300	0:05:30
5)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR		300	0:05:30
				1	4	0'00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	2'00"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:00
2)	D	25	×	6	1	0'45"	9・1	FR	奇数→スタート15mダッシュ 偶数→ラスト15mダッシュ	150	0:04:30
3)	S	50	×	4	1	1'00"	2	FR	フォーム	200	0:04:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total									3350	1:26:30	

【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

2022/11/29 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	
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	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング				150	0:04:30	
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打とう				150	0:04:30	
1)	P	50	× 6	1	0' 55"	3	FR	パドル				300	0:05:30
2)	P	100	× 3	1	1' 50"	3	FR	パドル				300	0:05:30
3)	P	200	× 2	1	3' 40"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸				400	0:07:20
4)	S	100	× 3	1	1' 50"	3	FR					300	0:05:30
5)	S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR					300	0:05:30
			1	4	0' 00"			1)~5)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	
1)	S	100	× 3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES				300	0:06:00
2)	D	25	× 6	1	0' 45"	9・1	FR	奇数→スタート15mダッシュ 偶数→ラスト15mダッシュ				150	0:04:30
3)	S	50	× 4	1	1' 00"	2	FR	フォーム				200	0:04:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW											0:05:00		
Total										3350	1:26:50		

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		
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	12サイドスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング				150	0:04:30	
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打とう				150	0:04:30	
1)	P	50	× 6	1	0' 55"	3	FR	パドル				300	0:05:30
2)	P	100	× 3	1	1' 55"	3	FR	パドル				300	0:05:45
3)	P	200	× 2	1	3' 50"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸				400	0:07:40
4)	S	100	× 3	1	1' 55"	3	FR					300	0:05:45
5)	S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR					300	0:05:30
			1	4	0' 00"			1)~5)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	
1)	S	100	× 3	1	2' 00"	3-4-5	FR	DES				300	0:06:00
2)	D	25	× 6	1	0' 45"	9-1	FR	奇数→スタート15mダッシュ 偶数→ラスト15mダッシュ				150	0:04:30
3)	S	50	× 3	1	1' 00"	2	FR	フォーム				150	0:03:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW											0:05:00		
Total										3300	1:26:40		

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	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング			150	0:04:30	
Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	ドックパドル	キックを打とう			150	0:05:00	
1)	P	50	× 6	1	1' 05"	3	FR	パドル			300	0:06:30
2)	P	100	× 2	1	2' 05"	3	FR	パドル			200	0:04:10
3)	P	200	× 1	1	4' 15"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸			200	0:04:15
4)	S	100	× 2	1	2' 05"	3	FR				200	0:04:10
5)	S	50	× 6	1	1' 05"	3	FR				300	0:06:30
			1	4	0' 00"		1)~5)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	
1)	S	100	× 3	1	2' 10"	3・4・5	FR	DES			300	0:06:30
2)	D	25	× 6	1	0' 50"	9・1	FR	奇数→スタート15mダッシュ 偶数→ラスト15mダッシュ			150	0:05:00
3)	S	50	× 4	1	1' 05"	2	FR	フォーム			200	0:04:20
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00	
DW											0:05:00	
Total									2950	1:26:55		