

【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2/11 土曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【主観的強度】
 3

C									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU								0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	300	0:05:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	FR	600	0:11:00
2)	S	100	×	4	1	2' 00"	FR	400	0:08:00
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	FR	600	0:11:00
				1	2	0' 30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
P	25	×	6	3	0' 25"	5	FR	450	0:07:30
			1	2	0' 30"				0:01:00
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	100	0:02:00
DW									0:05:00
Total								3350	1:25:00



【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2/11 土曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【主観的強度】
 3

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU									0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300 0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチ・フィニッシュの位置	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300 0:06:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	リハビリ→耳に触れる	
1)	S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	一定ペース	600 0:12:00
2)	S	100	×	4	1	2' 10"	2・5	FR	1E1H	400 0:08:40
3)	S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	一定ペース	600 0:12:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"	0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30	
P	25	×	4	3	0' 25"	5	FR	パドル	300 0:05:00	
				1	2	0' 30"			0:01:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100 0:02:00	
DW									0:05:00	
Total								3150	1:25:10	



【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2/11 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 3

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU									0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300 0:07:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチ・フィニッシュの位置	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300 0:06:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	リカバリー→耳に触れる	
1)	S	100	×	4	1	2' 05"	3	FR	一定ペース	400 0:08:20
2)	S	100	×	4	1	2' 15"	2・5	FR	1E1H	400 0:09:00
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	3	FR	一定ペース	400 0:08:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"	0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30	
P	25	×	6	3	0' 30"	5	FR	パドル	450 0:09:00	
				1	2	0' 30"			0:01:00	
S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100 0:02:10	
DW									0:05:00	
Total								2950	1:25:20	