

【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

4/13 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
3

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	0'55"	2	FR			300	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク	繰り返し キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0'50"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面 トローイン	150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
S	50	×	6	1	1'00"	2・6	FR	1E1H	H→フィニッシュの速さ	300	0:06:00
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン	トローイン	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0'50"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	パドルに指を通さない	150	0:05:00
P	50	×	15	1	0'45"	3	FR	パドル	丁寧に	750	0:11:15
S	25	×	6	1	0'45"	1	FR・CHO	FR×2→1/1呼吸	CHO→×4	150	0:04:30
S	100	×	8	1	1'30"	4	FR	一定ペース		800	0:12:00
D・S	25	×	8	1	0'35"	9・2	FR	①⑤→ダッシュ25m	他→S→丁寧に	200	0:04:40
DW											0:05:00
Total										3550	1:25:55

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	0'55"	2	FR			300	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク	繰り返し キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0'50"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面 トローイン	150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
S	50	×	6	1	1'00"	2・6	FR	1E1H	H→フィニッシュの速さ	300	0:06:00
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン	トローイン	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0'50"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	パドルに指を通さない	150	0:05:00
P	50	×	15	1	0'50"	3	FR	パドル	丁寧に	750	0:12:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	FR・CHO	FR×2→1/1呼吸	CHO→×4	150	0:04:30
S	100	×	7	1	1'35"	4	FR	一定ペース		700	0:11:05
D・S	25	×	8	1	0'35"	9・2	FR	①⑤→ダッシュ25m	他→S→丁寧に	200	0:04:40
DW											0:05:00
Total										3450	1:26:15

【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

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	3スカル→両手ストローク	繰り返し キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0'50"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面 トローイン	150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
S	50	×	6	1	1'05"	2・6	FR	1E1H	H→フィニッシュの速さ	300	0:06:30
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン	トローイン	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0'50"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	パドルに指を通さない	150	0:05:00
P	50	×	12	1	0'55"	3	FR	パドル	丁寧に	600	0:11:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	FR・CHO	FR×2→1/1呼吸	CHO→×4	150	0:04:30
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース		600	0:10:30
D・S	25	×	8	1	0'35"	9・2	FR	①⑤→ダッシュ25m	他→S→丁寧に	200	0:04:40
DW											0:05:00
Total										3200	1:25:40

【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

4/13 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
3

D											
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	3スカル→両手ストローク	繰り返し キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0'50"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面 トローイン	150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
S	50	×	6	1	1'05"	2・6	FR	1E1H	H→フィニッシュの速さ	300	0:06:30
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン	トローイン	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0'50"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	パドルに指を通さない	150	0:05:00
P	50	×	12	1	0'55"	3	FR	パドル	丁寧に	600	0:11:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	FR・CHO	FR×2→1/1呼吸	CHO→×4	150	0:04:30
S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース		600	0:11:00
D・S	25	×	8	1	0'35"	9・2	FR	①⑤→ダッシュ25m	他→S→丁寧に	200	0:04:40
DW											0:05:00
Total										3200	1:26:10

【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

4/13 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	1'20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク	繰り返し キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0'50"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面 トローイン	150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
S	50	×	6	1	1'10"	2・6	FR	1E1H	H→フィニッシュの速さ	300	0:07:00
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン	トローイン	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0'50"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	パドルに指を通さない	150	0:05:00
P	50	×	12	1	1'00"	3	FR	パドル	丁寧に	600	0:12:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	FR・CHO	FR×2→1/1呼吸	CHO→×4	150	0:04:30
S	100	×	5	1	1'55"	4	FR	一定ペース		500	0:09:35
D・S	25	×	8	1	0'35"	9・2	FR	①⑤→ダッシュ25m	他→S→丁寧に	200	0:04:40
DW											0:05:00
Total										3100	1:26:45

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' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク	繰り返し キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面	ドローイン	150	0:05:30
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに フィニッシュで飛沫	100	0:03:00
S	50	×	6	1	1' 10"	2・6	FR	1E1H	H→フィニッシュの速さ	300	0:07:00
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	ドローイン	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 55"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	パドルに指を通さない	150	0:05:30
P	50	×	10	1	1' 05"	3	FR	パドル	丁寧に	500	0:10:50
S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	FR×2→1/1呼吸	CHO→×4	150	0:04:30
S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース		400	0:08:20
D・S	25	×	8	1	0' 40"	9・2	FR	①⑤→ダッシュ25m	他→S→丁寧に	200	0:05:20
DW											0:05:00
Total										2850	1:27:00