

【テーマ】  
調整期B  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

9/2 土曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	一定ペース	600	0:09:30
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
2) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
3) P	50	×	14	1	0' 45"	3	FR	パドル キャッチの肘上げ	700	0:10:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) S	150	×	1	4	2' 25"	3	FR		600	0:09:40
2) S	100	×	1	4	1' 35"	3	FR		400	0:06:20
3) S	50	×	1	4	1' 30"	6	FR	H	200	0:06:00
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→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
D	25	×	6	1	0' 45"	9-1	FR	①顔上げ15m ②ノーブレ10m ③25m 繰り返し	150	0:04:30
DW										0:05:00
Total									3550	1:25:00

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	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150		0:04:00
S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	一定ペース	600		0:10:00
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150		0:04:00
2) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150		0:04:30
3) P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル キャッチの肘上げ	600		0:10:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1) S	150	×	1	4	2' 30"	3	FR		600		0:10:00
2) S	100	×	1	4	1' 40"	3	FR		400		0:06:40
3) S	50	×	1	4	1' 30"	6	FR	H	200		0:06:00
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→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
D	25	×	6	1	0' 45"	9-1	FR	①顔上げ15m ②ノーブレ10m ③25m 繰り返し	150		0:04:30
DW											0:05:00
Total									3450		1:25:40

【テーマ】  
調整期B  
エアビック  
長く持続できる フォームチェック

9/2 土曜日  
【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	Dis	Time	
W-PU										0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	一定ペース	600	0:11:00
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
2) Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00
3) P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル キャッチの肘上げ	600	0:11:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) S	150	×	1	3	2' 45"	3	FR		450	0:08:15
2) S	100	×	1	3	1' 50"	3	FR		300	0:05:30
3) S	50	×	1	3	1' 30"	6	FR	H	150	0:04:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→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
D	25	×	6	1	0' 50"	9・1	FR	①顔上げ15m ②ノーブレ10m ③25m 繰り返し	150	0:05:00
DW										0:05:00
Total									3150	1:24:45

【テーマ】  
調整期B  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

9/2 土曜日  
【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	Dis	Time
W-PU										0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	一定ペース	600	0:11:30
1) K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック	100	0:03:00
2) Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00
3) P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル キャッチの肘上げ	600	0:11:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) S	150	×	1	3	2' 55"	3	FR		450	0:08:45
2) S	100	×	1	3	1' 55"	3	FR		300	0:05:45
3) S	50	×	1	3	1' 30"	6	FR	H	150	0:04:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→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
D	25	×	6	1	0' 50"	9・1	FR	①顔上げ15m ②ノーブレ10m ③25m 繰り返し	150	0:05:00
DW										0:05:00
Total									3100	1:25:00

【テーマ】  
調整期B  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

9/2 土曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150		0:04:00
S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	一定ペース	600		0:12:00
1) K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック	100		0:03:00
2) Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150		0:05:00
3) P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR	パドル キャッチの肘上げ	500		0:10:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1) S	150	×	1	3	3' 00"	3	FR		450		0:09:00
2) S	100	×	1	3	2' 00"	3	FR		300		0:06:00
3) S	50	×	1	3	1' 30"	6	FR	H	150		0:04:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→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
D	25	×	6	1	0' 50"	9-1	FR	①顔上げ15m ②ノーブレ10m ③25m 繰り返し	150		0:05:00
DW											0:05:00
Total									3000		1:25:00



【テーマ】  
調整期B  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

9/2 土曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150		0:04:30
S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	一定ペース	500		0:10:50
1) K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック	100		0:03:00
2) Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150		0:05:00
3) P	50	×	8	1	1' 05"	3	FR	パドル キャッチの肘上げ	400		0:08:40
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1) S	150	×	1	3	3' 10"	3	FR		450		0:09:30
2) S	100	×	1	3	2' 05"	3	FR		300		0:06:15
3) S	50	×	1	3	1' 30"	6	FR	H	150		0:04:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→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
D	25	×	6	1	0' 50"	9-1	FR	①顔上げ15m ②ノーブレ10m ③25m 繰り返し	150		0:05:00
DW											0:05:00
Total									2800		1:24:45