

【テーマ】
 基礎期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

10/7 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 3

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
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
K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	大きい板にフィニッシュ後タッチ	150	0:03:30
P	50	×	12	1	0' 45"	4	FR	パドル	600	0:09:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
S	200	×	5	1	3' 15"	3	FR	一定ペース	1000	0:16:15
S-D	25	×	10	1	0' 35"	2・9	FR	3・6・9→ダッシュ 他→E	250	0:05:50
DW										
Total									2900	0:57:05



【テーマ】
 基礎期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

10/7 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 3

B										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU										
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
K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	大きい板にフィニッシュ後タッチ	150	0:03:30
P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル	600	0:10:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
S	200	×	4	1	3' 30"	3	FR	一定ペース	800	0:14:00
S-D	25	×	10	1	0' 40"	2・9	FR	3・6・9→ダッシュ 他→E	250	0:06:40
DW										
Total									2700	0:56:40

【テーマ】
 基礎期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

10/7 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 3

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
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
K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	大きい板にフィニッシュ後タッチ	150	0:03:30
P	50	×	10	1	0' 55"	3	FR	パドル	500	0:09:10
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
S	200	×	4	1	3' 45"	3	FR	一定ペース	800	0:15:00
S-D	25	×	10	1	0' 40"	2・9	FR	3・6・9→ダッシュ 他→E	250	0:06:40
DW										
Total									2600	0:57:50



【テーマ】
 基礎期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

10/7 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 3

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
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
K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	大きい板にフィニッシュ後タッチ	150	0:03:30
P	50	×	8	1	1' 00"	3	FR	パドル	400	0:08:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
S	200	×	4	1	4' 00"	3	FR	一定ペース	800	0:16:00
S-D	25	×	10	1	0' 40"	2-9	FR	3・6・9→ダッシュ 他→E	250	0:06:40
DW										
Total									2500	0:57:40



【テーマ】
 基礎期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

10/7 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 3

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
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
K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	大きい板にフィニッシュ後タッチ	150	0:04:00
P	50	×	8	1	1' 05"	3	FR	パドル	400	0:08:40
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
S	200	×	3	1	4' 10"	3	FR	一定ペース	600	0:12:30
S-D	25	×	10	1	0' 45"	2・9	FR	3・6・9→ダッシュ 他→E	250	0:07:30
DW										
Total									2300	0:57:10



【テーマ】
 基礎期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

10/7 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 3

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
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
K	25	×	4	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:20
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	大きい板にフィニッシュ後タッチ	150	0:04:00
P	50	×	8	1	1' 10"	3	FR	パドル	400	0:09:20
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
S	200	×	3	1	4' 20"	3	FR	一定ペース	600	0:13:00
S-D	25	×	10	1	0' 45"	2・9	FR	3・6・9→ダッシュ 他→E	250	0:07:30
DW										
Total									2250	0:57:40