

【テーマ】
準備期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

9/19 火曜日
【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	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
1) K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
2) Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ トローイン キックをしっかり打とう	100	0:02:30
3) Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	100	0:04:00
4) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前身体を斜めに右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
5) S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	フィニッシュを強く 肩甲骨を使おう	300	0:05:00
			1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
1) S	25	×	6	4	0' 20"	5	FR		600	0:08:00
2) S	150	×	1	4	2' 40"	3	FR	丁寧に	600	0:10:40
			1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	12	1	0' 45"	3	FR	パドル ストロークを長く 肩甲骨を使おう	600	0:09:00
S	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	丁寧に	200	0:03:30
DW										0:05:00
Total									3500	1:26:10

【テーマ】
 準備期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

9/19 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 3

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
1) K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
2) Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ トローイン キックをしっかり打とう	100	0:02:30
3) Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	100	0:04:00
4) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前身体を斜めに右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
5) S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	フィニッシュを強く 肩甲骨を使おう	300	0:05:30
			1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
1) S	25	×	8	3	0' 25"	5	FR		600	0:10:00
2) S	150	×	1	3	2' 50"	3	FR	丁寧に	450	0:08:30
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)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	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル ストロークを長く 肩甲骨を使おう	600	0:10:00
S	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	丁寧に	200	0:03:30
DW										0:05:00
Total									3350	1:27:00

【テーマ】
 準備期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

9/19 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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
1) K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
2) Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ トローイン キックをしっかり打とう	100	0:02:30
3) Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	100	0:04:00
4) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前身体を斜めに右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
5) S	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	フィニッシュを強く 肩甲骨を使おう	300	0:06:00
			1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
1) S	25	×	6	3	0' 25"	5	FR		450	0:07:30
2) S	150	×	1	3	3' 00"	3	FR	丁寧に	450	0:09:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)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	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル ストロークを長く 肩甲骨を使おう	600	0:11:00
S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	丁寧に	200	0:04:00
DW										0:05:00
Total									3200	1:27:30

【テーマ】
 準備期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

9/19 火曜日
 【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	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
1) K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
2) Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ トローイン キックをしっかり打とう	100	0:02:30
3) Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	100	0:04:00
4) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前身体を斜めに右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
5) S	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	フィニッシュを強く 肩甲骨を使おう	300	0:06:00
			1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
1) S	25	×	6	3	0' 25"	5	FR		450	0:07:30
2) S	150	×	1	3	3' 00"	3	FR	丁寧に	450	0:09:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)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	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル ストロークを長く 肩甲骨を使おう	600	0:11:00
S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	丁寧に	200	0:04:00
DW										0:05:00
Total									3200	1:27:30

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
1) K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25			100	0:03:00
2) Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ トローイン キックをしっかり打とう			100	0:02:30
3) Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ			100	0:04:00
4) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前身体を斜めに右/左by25 フィニッシュで飛沫			150	0:04:00
5) S	50	×	6	1	1' 05"	5	FR	フィニッシュを強く 肩甲骨を使おう			300	0:06:30
			1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"				0:02:00
1) S	25	×	4	3	0' 25"	5	FR				300	0:05:00
2) S	150	×	1	3	3' 10"	3	FR	丁寧に			450	0:09:30
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)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	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
P	50	×	12	1	1' 00"	3	FR	パドル ストロークを長く 肩甲骨を使おう			600	0:12:00
S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	丁寧に			200	0:04:00
DW										0:05:00		
Total											3050	1:27:00

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
1) K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
2) Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ トローイン キックをしっかり打とう	100	0:02:30
3) Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	100	0:04:00
4) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前身体を斜めに右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:30
5) S	50	×	6	1	1' 10"	5	FR	フィニッシュを強く 肩甲骨を使おう	300	0:07:00
			1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
1) S	25	×	4	2	0' 30"	5	FR		200	0:04:00
2) S	150	×	1	2	3' 20"	3	FR	丁寧に	300	0:06:40
			1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	12	1	1' 05"	3	FR	パドル ストロークを長く 肩甲骨を使おう	600	0:13:00
S	200	×	1	1	4' 30"	3	FR	丁寧に	200	0:04:30
DW										0:05:00
Total									2800	1:26:40