

【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

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	ソグドックパドルキックを打つ	150	0:04:00
S	200	×	3	1	3' 10"	3	FR 一定ペース	600	0:09:30
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
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	100	×	8	1	1' 30"	6	FR 一定ペース	800	0:12:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
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
1) P	50	×	3	5	0' 50"	3	FR パドル 丁寧に	750	0:12:30
2) P	50	×	1	5	0' 40"	6	FR パドル H	250	0:03:20
			1	4	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S・K・S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・4・9	FR K→6サイト D→顔上げ横呼吸	300	0:08:00
DW									0:05:00
Total								3750	1:26:50

【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

9/28 木曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	
S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR	一定ペース	600	0:10:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00	
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	100	×	8	1	1' 40"	6	FR	一定ペース	800	0:13:20	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
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	
1)	P	50	×	2	5	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧	500	0:10:00
2)	P	50	×	1	5	0' 40"	6	FR	パドル H	250	0:03:20
				1	4	0' 00"				0:00:00	
S・K・S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・4・9	FR	K→6サイド D→顔上げ横呼吸	300	0:08:00	
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

9/28 木曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【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	200	×	3	1	3'40"	3	FR	一定ペース	600	0:11:00	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00	
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	100	×	8	1	1'50"	6	FR	一定ペース	800	0:14:40	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
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	
1)	P	50	×	3	3	1'00"	3	FR	パドル 丁寧に	450	0:09:00
2)	P	50	×	1	3	0'45"	6	FR	パドル H	150	0:02:15
				1	2	0'00"				0:00:00	
S・K・S・D	25	×	12	1	0'40"	2・4・9	FR	K→6サイド D→顔上げ横呼吸	300	0:08:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:26:55	

【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

9/28 木曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	200	×	3	1	3' 50"	3	FR	一定ペース	600	0:11:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00	
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	100	×	7	1	1' 55"	6	FR	一定ペース	700	0:13:25	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
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	
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧	450	0:09:00
2)	P	50	×	1	3	0' 45"	6	FR	パドル H	150	0:02:15
				1	2	0' 00"				0:00:00	
S・K・S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・4・9	FR	K→6サイド D→顔上げ横呼吸	300	0:08:00	
DW										0:05:00	
Total									3250	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

9/28 木曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	200	×	3	1	4' 00"	3	FR	一定ペース	600	0:12:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:30	
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	100	×	6	1	2' 00"	6	FR	一定ペース	600	0:12:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
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	
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧	450	0:09:00
2)	P	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	パドル H	150	0:02:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
S・K・S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・4・9	FR	K→6サイド D→顔上げ横呼吸	300	0:08:00	
DW										0:05:00	
Total									3150	1:26:00	



【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

9/28 木曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	200	×	2	1	4' 15"	3	FR	一定ペース	400	0:08:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	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	100	×	5	1	2' 10"	6	FR	一定ペース	500	0:10:50	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
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	
1)	P	50	×	3	3	1' 10"	3	FR	パドル 丁寧	450	0:10:30
2)	P	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	パドル H	150	0:03:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
S・K・S・D	25	×	12	1	0' 45"	2・4・9	FR	K→6サイド D→顔上げ横呼吸	300	0:09:00	
DW										0:05:00	
Total									2850	1:26:50	