

【テーマ】
 基礎期B
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

10/15 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
2) S	100	×	5	1	1' 35"	3	FR	1/3呼吸 呼吸時水中を見る	500	0:07:55
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
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
1) P	50	×	3	4	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:12:00
2) P	50	×	1	4	0' 35"	6	FR	パドル H	200	0:02:20
			1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→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
1) K	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	6サイト 向きを変えたときに呼吸	100	0:02:30
2) S	200	×	8	1	3' 10"	3	FR	1/3呼吸 呼吸時水中を見る	1600	0:25:20
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3900	1:27:05

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	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
2) S	100	×	5	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 呼吸時水中を見る	500	0:08:20
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
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
1) P	50	×	3	4	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:12:00
2) P	50	×	1	4	0' 40"	6	FR	パドル H	200	0:02:40
			1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→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
1) K	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	6サイト 向きを変えたときに呼吸	100	0:02:30
2) S	200	×	7	1	3' 20"	3	FR	1/3呼吸 呼吸時水中を見る	1400	0:23:20
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3700	1:25:50

【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

10/15 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
2) S	100	×	5	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 呼吸時水中を見る	500	0:09:10
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
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
1) P	50	×	3	4	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:12:00
2) P	50	×	1	4	0' 45"	6	FR	パドル H	200	0:03:00
			1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→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
1) K	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	6サイド 向きを変えたときに呼吸	100	0:02:30
2) S	200	×	6	1	3' 40"	3	FR	1/3呼吸 呼吸時水中を見る	1200	0:22:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3500	1:26:10

【テーマ】
 基礎期B
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

10/15 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
1) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
2) S	100	×	4	1	1' 55"	3	FR	1/3呼吸 呼吸時水中を見る	400	0:07:40
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
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
1) P	50	×	3	4	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:12:00
2) P	50	×	1	4	0' 45"	6	FR	パドル H	200	0:03:00
			1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→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
1) K	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	6サイト 向きを変えたときに呼吸	100	0:02:30
2) S	200	×	6	1	3' 50"	3	FR	1/3呼吸 呼吸時水中を見る	1200	0:23:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3400	1:26:10

【テーマ】
 基礎期B
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

10/15 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
1) Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
2) S	100	×	5	1	2'00"	3	FR	1/3呼吸 呼吸時水中を見る	500	0:10:00
			1	1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
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
1) P	50	×	3	4	1'00"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:12:00
2) P	50	×	1	4	0'50"	6	FR	パドル H	200	0:03:20
			1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→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
1) K	50	×	2	1	1'20"	3	FR	6サイト 向きを変えたときに呼吸	100	0:02:40
2) S	200	×	5	1	4'00"	3	FR	1/3呼吸 呼吸時水中を見る	1000	0:20:00
			1	1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3300	1:26:00

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	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
1) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
2) S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 呼吸時水中を見る	500	0:10:50
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
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
1) P	50	×	3	4	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:13:00
2) P	50	×	1	4	0' 55"	6	FR	パドル H	200	0:03:40
			1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→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
1) K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	6サイト 向きを変えたときに呼吸	100	0:03:00
2) S	200	×	4	1	4' 15"	3	FR	1/3呼吸 呼吸時水中を見る	800	0:17:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3100	1:27:00