

【テーマ】
基礎期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2/3 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30	
1)	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
2)	P	50	×	18	1	0' 45"	4	FR	パドル ストローク数を少なく	900	0:13:30
				1	1	0' 30"				0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	片脚ストップ→腰を伸ばす 左右6回ずつ打つ	150	0:04:30
2)	K	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	6サイド	150	0:03:30
3)	S	100	×	8	1	1' 35"	2・5	FR	E/Hby50 H→キックを強く打とう	800	0:12:40
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	D	25	×	4	1	0' 45"	9・1	FR	15m顔上げダッシュ残りE	100	0:03:00
2)	S	100	×	2	1	1' 40"	3	FR	丁寧に	200	0:03:20
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3500	1:25:00	

【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2/3 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30	
1)	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
2)	P	50	×	18	1	0' 50"	3	FR	パドル ストローク数を少なく	900	0:15:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	片脚ストップ°→腰を伸ばす 左右6回ずつ打つ	150	0:04:30
2)	K	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	6サイド	150	0:03:30
3)	S	100	×	7	1	1' 40"	2・5	FR	E/Hby50 H→キックを強く打とう	700	0:11:40
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	D	25	×	4	1	0' 45"	9・1	FR	15m顔上げダッシュ残りE	100	0:03:00
2)	S	100	×	2	1	1' 45"	3	FR	丁寧に	200	0:03:30
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3400	1:25:40	

【テーマ】
基礎期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2/3 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル			150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ			150	0:04:30	
1)	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
2)	P	50	×	15	1	0'55"	3	FR	パドル ストローク数を少なく			750	0:13:45
				1	1	0'30"		1)→2)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	
1)	K	25	×	6	1	0'45"	4	FR	片脚ストップ→腰を伸ばす 左右6回ずつ打つ			150	0:04:30
2)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	6サイド			150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1'50"	2・5	FR	E/Hby50 H→キックを強く打とう			600	0:11:00
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00	
1)	D	25	×	4	1	0'45"	9・1	FR	15m顔上げダッシュ残りE			100	0:03:00
2)	S	100	×	2	1	1'50"	3	FR	丁寧			200	0:03:40
				1	1	0'00"		1)→2)レストナシ				0:00:00	
DW											0:05:00		
Total											3150	1:25:25	

【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2/3 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	150	0:04:00
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	トックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
1)	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
2)	P	50	×	15	1	0'55"	3	FR	パドル ストローク数を少なく	750	0:13:45
				1	1	0'30"			1)→2)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
1)	K	25	×	6	1	0'45"	4	FR	片脚ストップ→腰を伸ばす 左右6回ずつ打つ	150	0:04:30
2)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	6サイド	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1'55"	2・5	FR	E/Hby50 H→キックを強く打とう	600	0:11:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	D	25	×	4	1	0'45"	9・1	FR	15m顔上げダッシュ残りE	100	0:03:00
2)	S	100	×	2	1	1'55"	3	FR	丁寧に	200	0:03:50
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3150	1:26:05

【テーマ】
基礎期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2/3 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30	
1)	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
2)	P	50	×	15	1	1'00"	3	FR	パドル ストローク数を少なく	750	0:15:00
				1	1	0'30"				0:00:30	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	25	×	6	1	0'45"	4	FR	片脚ストップ→腰を伸ばす 左右6回ずつ打つ	150	0:04:30
2)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	6サイド	150	0:04:00
3)	S	100	×	5	1	2'00"	2・5	FR	E/Hby50 H→キックを強く打とう	500	0:10:00
				1	2	0'30"				0:01:00	
1)	D	25	×	4	1	0'45"	9・1	FR	15m顔上げダッシュ残りE	100	0:03:00
2)	S	100	×	2	1	2'00"	3	FR	丁寧に	200	0:04:00
				1	1	0'00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3050	1:26:00	



【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2/3 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル			150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	パドル プルプイ			150	0:04:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:30
2)	P	50	×	12	1	1' 05"	3	FR	パドル ストローク数を少なく			600	0:13:00
				1	1	0' 30"			1)→2)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	
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	片脚ストップ°→腰を伸ばす 左右6回ずつ打つ			150	0:04:30
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	6サイド			150	0:04:30
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	2・5	FR	E/Hby50 H→キックを強く打とう			400	0:08:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	D	25	×	4	1	0' 45"	9・1	FR	15m顔上げダッシュ残りE			100	0:03:00
2)	S	100	×	2	1	2' 05"	3	FR	丁寧			200	0:04:10
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW										0:05:00			
Total										2800	1:25:00		