

【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

5/18 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック			150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00	
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	×	14	1	0' 45"	4	FR	パドル ストローク数を一定に			700	0:10:30
3)	P	100	×	4	1	1' 35"	3	FR	1/3呼吸			400	0:06:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)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
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25			150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES			150	0:03:00
4)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸			100	0:04:00
5)	S	100	×	8	1	1' 35"	3	FR	一定ペース			800	0:12:40
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"				0:02:00
DW											0:05:00		
Total											3400	1:25:00	

【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

5/18 土曜日
 【泳法注意】
 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' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック			150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00	
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	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル ストローク数を一定に			600	0:10:00
3)	P	100	×	4	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸			400	0:06:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)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
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25			150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES			150	0:03:00
4)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸			100	0:04:00
5)	S	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	一定ペース			800	0:13:20
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"				0:02:00
DW											0:05:00		
Total											3300	1:25:30	

【テーマ】
 基礎期B
 エアロビク
 長く持続できる フォームチェック

5/18 土曜日
 【泳法注意】
 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' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
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	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:11:00
3)	P	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:00
4)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
5)	S	100	×	7	1	1' 50"	3	FR	一定ペース	700	0:12:50
				1	4	0' 30"				0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3100	1:25:20	

【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

5/18 土曜日
 【泳法注意】
 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' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック			150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00	
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	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル ストローク数を一定に			600	0:11:00
3)	P	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	1/3呼吸			300	0:05:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25			150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	DES			150	0:03:30
4)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸			100	0:04:00
5)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	一定ペース			600	0:11:30
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"				
DW											0:05:00		
Total											3000	1:24:45	

【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

5/18 土曜日
 【泳法注意】
 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' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック			150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00	
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	×	12	1	1' 00"	3	FR	パドル ストローク数を一定に			600	0:12:00
3)	P	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 1)→2)→3)レスト30"			300	0:06:00
				1	2	0' 30"							
	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	12サイト/6サイトby25			100	0:02:40
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25			150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	DES			150	0:03:30
4)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸			100	0:04:00
5)	S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	一定ペース 1)~5)レスト30"			600	0:12:00
				1	4	0' 30"							
DW											0:05:00		
Total											2950	1:25:10	



【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

5/18 土曜日
 【泳法注意】
 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	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック				150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	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	×	10	1	1' 05"	3	FR	パドル ストローク数を一定に				500	0:10:50
3)	P	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸				300	0:06:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)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
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25				150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25				150	0:04:30
3)	S	50	×	3	1	1' 20"	2・4・6	FR	DES				150	0:04:00
4)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸				100	0:04:00
5)	S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR	一定ペース				400	0:08:40
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"					0:02:00
DW											0:05:00			
Total											2700	1:25:30		