

【テーマ】
調整期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

9/5 木曜日
【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	25	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング* パドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00	
S	200	×	4	1	3' 10"	3	FR 一定ペース	800	0:12:40	
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:00	
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:00	
3) S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR 6ビート	300	0:05:30	
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR パドル 1E1H	600	0:11:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ15m	100	0:04:00	
2) S	45	×	3	1	0' 55"	4	FR T字でターン	135	0:02:45	
3) S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR 一定ペース	600	0:09:00	
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3535	1:26:25	

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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング* パドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00	
S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR 一定ペース	600	0:10:00	
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:00	
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:00	
3) S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR 6ビート	300	0:05:30	
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR パドル 1E1H	600	0:12:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ15m	100	0:04:00	
2) S	45	×	3	1	0' 55"	4	FR T字でターン	135	0:02:45	
3) S	100	×	7	1	1' 35"	4	FR 一定ペース	700	0:11:05	
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3435	1:26:50	

【テーマ】
調整期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

9/5 木曜日
【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	25	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル プルブイ	キャッチの位置		100	0:04:00
S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	一定ペース			600	0:11:00
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転			150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して			150	0:04:00
3) S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	6ビート			300	0:05:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H			600	0:12:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m			100	0:04:00
2) S	45	×	3	1	0' 55"	4	FR	T字でターン			135	0:02:45
3) S	100	×	5	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			500	0:08:45
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00
Total											3235	1:26:00

【テーマ】
調整期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

9/5 木曜日
【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												0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル プルプイ	キャッチの位置		100	0:04:00
S	200	×	3	1	3' 50"	3	FR	一定ペース			600	0:11:30
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン		腰の回転	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ		アップキックを意識して	150	0:04:00
3) S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	6ビート			300	0:06:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H			600	0:12:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m			100	0:04:00
2) S	45	×	3	1	1' 00"	4	FR	T字でターン			135	0:03:00
3) S	100	×	4	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			400	0:07:20
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00
Total											3135	1:25:50

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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00
S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR	一定ペース	600	0:12:00
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:00
3) S	50	×	5	1	1' 05"	3	FR	6ビート	250	0:05:25
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m	100	0:04:00
2) S	45	×	3	1	1' 00"	4	FR	T字でターン	135	0:03:00
3) S	100	×	4	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	400	0:07:40
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3085	1:26:05



【テーマ】
調整期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

9/5 木曜日
【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	25	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00
S	200	×	2	1	4' 15"	3	FR	一定ペース	400	0:08:30
1) K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:30
3) S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	6ビート	300	0:07:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	12	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:13:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m	100	0:04:00
2) S	45	×	3	1	1' 05"	4	FR	T字でターン	135	0:03:15
3) S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	300	0:06:15
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									2835	1:26:00