

【テーマ】

準備期A

AT

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	×	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
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR		300 0:05:00
2)	S	100	×	3	1	1' 30"	4	FR		300 0:04:30
3)	S	100	×	2	1	1' 20"	5	FR	H	200 0:02:40
				1	2	0' 00"				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150 0:03:30
2)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル H	150 0:02:00
3)	P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に！	600 0:10:00
				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	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	100 0:03:00
2)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック 全力	50 0:02:00
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE	100 0:04:00
4)	S	100	×	13	1	1' 30"	4	FR		1300 0:19:30
				1	3	0' 00"				0:00:00
DW										0:05:00
Total									3800	1:26:10



【テーマ】

準備期A

AT

長く持続できる フォームチェック

9/15 日曜日

【泳法注意】

姿勢

【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	
B	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	
1)	S	100	×	3	1	1' 45"	3	FR	300	0:05:15
2)	S	100	×	3	1	1' 35"	4	FR	300	0:04:45
3)	S	100	×	2	1	1' 25"	5	FR	200	0:02:50
				1	2	0' 00"				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	150	0:02:15
3)	P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	600	0:10:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	100	0:03:00
2)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	50	0:02:00
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	100	0:04:00
4)	S	100	×	12	1	1' 35"	4	FR	1200	0:19:00
				1	3	0' 00"				0:00:00
DW									0:05:00	
Total								3700	1:26:35	

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	
1)	S	100	×	3	1	1'55"	3	FR	300	0:05:45
2)	S	100	×	3	1	1'45"	4	FR	300	0:05:15
3)	S	100	×	2	1	1'35"	5	FR H	200	0:03:10
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	150	0:03:30
2)	P	50	×	2	1	0'45"	6	FR	100	0:01:30
3)	P	50	×	12	1	0'55"	3	FR	600	0:11:00
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	100	0:03:00
2)	KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	50	0:02:00
3)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	100	0:04:00
4)	S	100	×	10	1	1'45"	4	FR	1000	0:17:30
				1	3	0'00"		1)~4)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total								3450	1:27:10	

【テーマ】
 準備期A
 AT
 長く持続できる フォームチェック

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 プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR	300	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	1'50"	4	FR	300	0:05:30
3)	S	100	×	2	1	1'40"	5	FR H	200	0:03:20
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	150	0:03:30
2)	P	50	×	2	1	0'45"	6	FR	100	0:01:30
3)	P	50	×	12	1	0'55"	3	FR	600	0:11:00
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	100	0:03:00
2)	KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	50	0:02:00
3)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	100	0:04:00
4)	S	100	×	9	1	1'50"	4	FR	900	0:16:30
				1	3	0'00"		1)~4)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total								3350	1:26:50	

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		
1)	S	100	×	3	1	2'05"	3	FR	300	0:06:15	
2)	S	100	×	3	1	1'55"	4	FR	300	0:05:45	
3)	S	100	×	1	1'45"	5	FR	H	200	0:03:30	
				2	0'00"						1)→2)→3)レストナシ
1)	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	50	×	2	1	0'50"	6	FR	パドル H	100	0:01:40
3)	P	50	×	12	1'00"	3	FR	パドル 丁寧に！	600	0:12:00	
				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	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	100	0:03:00
2)	KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	板キック 全力	50	0:02:00
3)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE	100	0:04:00
4)	S	100	×	8	1'55"	4	FR		800	0:15:20	
				1	3						0'00"
DW									0:05:00		
Total									3250	1:27:30	



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる フォームチェック

9/15 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	
1)	S	100	×	2	1	2' 15"	3	FR		200	0:04:30
2)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR		200	0:04:10
3)	S	100	×	2	1	1' 55"	5	FR	H	200	0:03:50
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	パドル H	100	0:01:50
3)	P	50	×	12	1	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に！	600	0:13:00
				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"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:30
2)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック 全力	50	0:02:00
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE	100	0:04:00
4)	S	100	×	7	1	2' 05"	4	FR		700	0:14:35
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3000	1:27:25	