

【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

10/3 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン ドローイン	150 0:04:00
2)	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
3)	K	25	×	2	1	0' 45"	6	FR 大きい板を沈めて	50 0:01:30
4)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ ドローイン	150 0:04:00
5)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR 姿勢に注意して	300 0:05:00
				1	4	0' 00"		1)~5)レストナシ	0:00:00
	P	50	×	18	1	0' 45"	3	FR パドル 1/3呼吸 丁寧に	900 0:13:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
	S	200	×	8	1	3' 20"	3	FR 一定ペース	1600 0:26:40
DW									0:05:00
Total								3850	1:27:10

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	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
2)	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
3)	K	25	×	2	1	0' 45"	6	FR	大きい板を沈めて	50	0:01:30
4)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ ドローイン	150	0:04:00
5)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	姿勢に注意して	300	0:05:30
				1	4	0' 00"				0:00:00	
	P	50	×	18	1	0' 50"	3	FR	パドル 1/3呼吸 丁寧に	900	0:15:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	200	×	7	1	3' 30"	3	FR	一定ペース	1400	0:24:30
DW									0:05:00		
Total									3650	1:27:00	

【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

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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
2)	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
3)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	50	0:02:00
4)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ ドローイン	150	0:04:00
5)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	姿勢に注意して	300	0:05:30
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	18	1	0' 55"	3	FR	パドル 1/3呼吸 丁寧に	900	0:16:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	200	×	6	1	3' 40"	3	FR	一定ペース	1200	0:22:00
DW										0:05:00	
Total								3450		1:27:00	

【テーマ】
 基礎期A
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

10/3 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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 プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00
1)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR 板ヘッドダウン ドローイン	150 0:04:00
2)	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
3)	K	25	×	2	1	1'00"	6	FR 大きい板を沈めて	50 0:02:00
4)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR キャッチアップ ドローイン	150 0:04:00
5)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR 姿勢に注意して	300 0:05:30
				1	4	0'00"		1)~5)レストナシ	0:00:00
	P	50	×	16	1	0'55"	3	FR パドル 1/3呼吸 丁寧に	800 0:14:40
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
	S	200	×	6	1	3'50"	3	FR 一定ペース	1200 0:23:00
DW									0:05:00
Total								3350	1:26:10

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)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR 板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
2)	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
3)	K	25	×	2	1	1'00"	6	FR 大きい板を沈めて	50	0:02:00
4)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR キャッチアップ ドローイン	150	0:04:00
5)	S	50	×	5	1	1'00"	3	FR 姿勢に注意して	250	0:05:00
				1	4	0'00"		1)~5)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	15	1	1'00"	3	FR パドル 1/3呼吸 丁寧に	750	0:15:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	200	×	6	1	4'00"	3	FR 一定ペース	1200	0:24:00
DW									0:05:00	
Total									3250	1:27:00



【テーマ】
 基礎期A
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

10/3 木曜日
 【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)	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)	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:04:00
3)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて	50	0:02:00
4)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ ドローイン	150	0:04:30
5)	S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR 姿勢に注意して	200	0:04:20
				1	4	0' 00"		1)~5)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	14	1	1' 05"	3	FR パドル 1/3呼吸 丁寧に	700	0:15:10
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	200	×	5	1	4' 15"	3	FR 一定ペース	1000	0:21:15
DW									0:05:00	
Total								2950	1:26:15	