

【テーマ】
強化期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

12/26 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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 プルプイ キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	S	200	×	3	1	3' 10"	3	FR	一定ペース	600	0:09:30
2)	S	100	×	4	1	1' 35"	3	FR		400	0:06:20
3)	S	50	×	4	1	0' 40"	5	FR		200	0:02:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
2)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:00
3)	P	50	×	6	1	0' 40"	5	FR	パドル	300	0:04:00
				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
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
1)	S	100	×	1	8	1' 25"	5	FR	H	800	0:11:20
2)	S	50	×	1	8	1' 00"	2	FR	E	400	0:08:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00		
Total									3700	1:25:20	



12/26 土曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

3

【テーマ】

強化期A

エアロビック

長く持続できる フォームチェック

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)	S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR	一定ペース	600	0:10:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	4	1	0' 45"	5	FR		200	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:30
2)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:00
3)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
				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
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
1)	S	100	×	1	8	1' 30"	5	FR	H	800	0:12:00
2)	S	50	×	1	8	1' 00"	2	FR	E	400	0:08:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3600	1:26:00	

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	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	一定ペース	600	0:11:00
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR		150	0:02:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:30
2)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:00
3)	P	50	×	8	1	0' 50"	5	FR	パドル	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
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
1)	S	100	×	1	6	1' 40"	5	FR	H	600	0:10:00
2)	S	50	×	1	6	1' 00"	2	FR	E	300	0:06:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3350	1:25:40	

【テーマ】

強化期A

エアロビック

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	100	0:04:00	パドル プルプイ キャッチの位置	
1)	S	200	×	3	1	3' 50"	3	FR	600	0:11:30	一定ペース
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	300	0:05:45	
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	150	0:02:30	
				1	2	0' 30"				0:01:00	1)→2)→3)レスト30"
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	150	0:04:30	パドル プルプイ
2)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	150	0:04:00	パドル プルプイ
3)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	300	0:05:00	パドル
				1	2	0' 30"				0:01:00	1)→2)→3)レスト30"
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30	ゆっくり泳ごう
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	150	0:04:00	板ヘッドダウン トローイン
1)	S	100	×	1	6	1' 45"	5	FR	600	0:10:30	H
2)	S	50	×	1	6	1' 00"	2	FR	300	0:06:00	E
				1	5	0' 00"				0:00:00	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ
DW								0:05:00			
Total								3250	1:25:15		

【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

12/26 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	×	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	200	×	3	1	4' 00"	3	FR	一定ペース	600	0:12:00
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR		300	0:06:00
3)	S	50	×	2	1	0' 50"	5	FR		100	0:01:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:30
2)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:00
3)	P	50	×	5	1	0' 50"	5	FR	パドル	250	0:04:10
				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
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
1)	S	100	×	1	6	1' 50"	5	FR	H	600	0:11:00
2)	S	50	×	1	6	1' 10"	2	FR	E	300	0:07:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3150	1:25:50	



12/26 土曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

3

【テーマ】

強化期A

エアロビック

長く持続できる フォームチェック

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 プルプイ	キャッチの位置	100
1)	S	200	×	2	1	4' 20"	3	FR	一定ペース	400
2)	S	100	×	2	1	2' 10"	3	FR		200
3)	S	50	×	2	1	1' 00"	5	FR		100
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"	0:01:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	150
2)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル	パドル プルプイ	150
3)	P	50	×	5	1	1' 00"	5	FR	パドル	250
				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
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150
1)	S	100	×	1	6	2' 00"	5	FR	H	600
2)	S	50	×	1	6	1' 15"	2	FR	E	300
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0:00:00
DW								0:05:00		
Total								2850	1:26:00	