

【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

【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	×	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) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 3ストローク3"ストップ 入水手前で止める	150	0:04:00	
2) S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR 左右のストロークのタイミング	150	0:02:45	
3) S	50	×	3	1	0' 45"	5	FR	150	0:02:15	
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1) P	50	×	3	1	1' 00"	3・4・5	FR パドル DES	150	0:03:00	
2) P	50	×	12	1	0' 45"	3	FR パドル 1/3呼吸	600	0:09:00	
			1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
1) S	25	×	2	1	1' 00"	1	FR 後ろ向きに進むクロール	50	0:02:00	
2) S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	100	0:03:00	
			1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
1) S	100	×	5	1	1' 30"	4	FR	500	0:07:30	
2) S	200	×	3	1	3' 10"	3	FR	600	0:09:30	
3) S	100	×	5	1	1' 30"	4	FR	500	0:07:30	
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1) KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 板 速く足を動かそう	100	0:04:00	
2) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	100	0:04:00	
3) S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR E	200	0:04:00	
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3750	1:27:00	

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) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める	150	0:04:00	
2) S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR	左右のストロークのタイミング	150	0:02:45	
3) S	50	×	3	1	0' 45"	5	FR		150	0:02:15	
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1) P	50	×	3	1	1' 00"	3・4・5	FR	パドル DES	150	0:03:00	
2) P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル 1/3呼吸	600	0:10:00	
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
1) S	25	×	2	1	1' 00"	1	FR	後ろ向きに進むクロール	50	0:02:00	
2) S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO		100	0:03:00	
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
1) S	100	×	4	1	1' 35"	4	FR		400	0:06:20	
2) S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR		600	0:10:00	
3) S	100	×	4	1	1' 35"	4	FR		400	0:06:20	
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1) KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	板 速く足を動かそう	100	0:04:00	
2) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		100	0:04:00	
3) S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	E	200	0:04:00	
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3550	1:26:10	

【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

【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	×	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) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 3ストローク3"ストップ 入水手前で止める	150			0:04:00
2) S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR 左右のストロークのタイミング	150			0:03:00
3) S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	150			0:02:30
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1) P	50	×	3	1	1' 00"	3・4・5	FR パドル DES	150			0:03:00
2) P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR パドル 1/3呼吸	600			0:11:00
			1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ				0:00:00
1) S	25	×	2	1	1' 00"	1	FR 後ろ向きに進むクロール	50			0:02:00
2) S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	100			0:03:00
			1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ				0:00:00
1) S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR	300			0:05:15
2) S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	600			0:11:00
3) S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR	300			0:05:15
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1) KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 板 速く足を動かそう	100			0:04:00
2) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	100			0:04:00
3) S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR E	200			0:04:00
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00
Total									3350		1:27:00

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) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 3ストローク3"ストップ 入水手前で止める	150			0:04:00
2) S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR 左右のストロークのタイミング	150			0:03:00
3) S	50	×	3	1	0' 55"	5	FR	150			0:02:45
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1) P	50	×	3	1	1' 00"	3・4・5	FR パドル DES	150			0:03:00
2) P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR パドル 1/3呼吸	600			0:11:00
			1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ				0:00:00
1) S	25	×	2	1	1' 00"	1	FR 後ろ向きに進むクロール	50			0:02:00
2) S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	100			0:03:00
			1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ				0:00:00
1) S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	300			0:05:30
2) S	200	×	3	1	3' 50"	3	FR	600			0:11:30
3) S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	300			0:05:30
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1) KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 板 速く足を動かそう	100			0:04:00
2) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	100			0:04:00
3) S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR E	100			0:02:00
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00
Total									3250		1:26:15

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) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める	150	0:04:00	
2) S	50	×	3	1	1' 05"	2	FR	左右のストロークのタイミング	150	0:03:15	
3) S	50	×	3	1	0' 55"	5	FR		150	0:02:45	
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1) P	50	×	3	1	1' 05"	3・4・5	FR	パドル DES	150	0:03:15	
2) P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR	パドル 1/3呼吸	500	0:10:00	
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
1) S	25	×	2	1	1' 00"	1	FR	後ろ向きに進むクロール	50	0:02:00	
2) S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO		100	0:03:00	
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
1) S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR		300	0:05:45	
2) S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR		600	0:12:00	
3) S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR		300	0:05:45	
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1) KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	板 速く足を動かそう	100	0:04:00	
2) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		100	0:04:00	
3) S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	E	100	0:02:00	
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3150	1:26:45	

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)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める			150	0:04:30
2)	S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	左右のストロークのタイミング			150	0:03:30
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR				150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	P	50	×	3	1	1' 10"	3・4・5	FR	パドル DES			150	0:03:30
2)	P	50	×	8	1	1' 05"	3	FR	パドル 1/3呼吸			400	0:08:40
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
1)	S	25	×	2	1	1' 00"	1	FR	後ろ向きに進むクロール			50	0:02:00
2)	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO				100	0:03:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
1)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR				300	0:06:15
2)	S	200	×	2	1	4' 15"	3	FR				400	0:08:30
3)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR				300	0:06:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	板 速く足を動かそう			100	0:04:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR				100	0:04:00
3)	S	150	×	1	1	3' 30"	2	FR	E			150	0:03:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
Total											2900	1:26:40	