

【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

12/10 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3) S	100	×	4	1	1' 35"	3	FR	1/3呼吸 同じタイミングで泳ごう	400	0:06:20
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1) P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
2) P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
3) P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル	150	0:02:00
			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
S	100	×	20	1	1' 35"	3	FR	一定ペース	2000	0:31:40
DW										0:05:00
Total									4050	1:27:00



【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

12/10 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3) S	100	×	4	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 同じタイミングで泳ごう	400	0:06:40
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1) P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2) P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
3) P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル	150	0:02:00
			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
S	100	×	18	1	1' 40"	3	FR	一定ペース	1800	0:30:00
DW										0:05:00
Total									3850	1:26:10

【テーマ】
 強化期A
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

12/10 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	150 0:03:45	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150 0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150 0:04:00
3)	S	100	×	4	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 同じタイミングで泳ごう	400 0:07:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	0:00:00
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300 0:05:30
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300 0:05:00
3)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル	200 0:03:00
				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
	S	100	×	15	1	1' 50"	3	FR	一定ペース	1500 0:27:30
DW									0:05:00	
Total								3600	1:26:35	

【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

12/10 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:45
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3) S	100	×	4	1	1' 55"	3	FR	1/3呼吸 同じタイミングで泳ごう	400	0:07:40
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1) P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル	300	0:06:00
2) P	50	×	4	1	0' 55"	5	FR	パドル	200	0:03:40
3) P	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	パドル	150	0:02:30
			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
S	100	×	15	1	1' 55"	3	FR	一定ペース	1500	0:28:45
DW										0:05:00
Total									3450	1:26:50



【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

12/10 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 同じタイミングで泳ごう	300	0:06:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	4	1	0' 55"	5	FR	パドル	200	0:03:40
3)	P	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	パドル	150	0:02:30
				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
	S	100	×	15	1	2' 00"	3	FR	一定ペース	1500	0:30:00
DW										0:05:00	
Total									3350	1:26:40	



【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

12/10 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:30
1) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
3) S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 同じタイミングで泳ごう	300	0:06:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1) P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル	300	0:06:30
2) P	50	×	4	1	1' 00"	5	FR	パドル	200	0:04:00
3) P	50	×	3	1	0' 55"	6	FR	パドル	150	0:02:45
			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
S	100	×	12	1	2' 10"	3	FR	一定ペース	1200	0:26:00
DW										0:05:00
Total									3050	1:26:45