

3/18 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
3

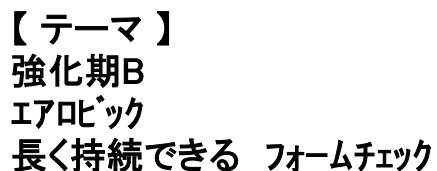
3/18 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
3

【テーマ】
強化期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

3/18 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
3

C													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP												0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2〜4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00	
1)	K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン			100	0:02:40
2)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックを打ち続けよう			100	0:02:40
3)	K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	12サイド/6サイドby25			100	0:02:40
4)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 前に伸ばす手はグー→フィニッシュでパー			100	0:02:40
5)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	6ビート			300	0:05:30
				1	4	0' 00"			1)〜5)レストナシ				0:00:00
S	100	×	15	1	1' 50"	3	FR	2ビート 一定ペース			1500	0:27:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
P	25	×	4	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			100	0:02:40	
P	25	×	8	3	0' 25"	5	FR	パドル H			600	0:10:00	
				1	2	0' 30"							0:01:00
DW												0:05:00	
Total											3550	1:26:50	

3/18 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
3



3/18 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
3

E												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												
S		50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:10:00
S		200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ°		200	0:06:00
1)	K	50	×	2	1	1'20"	3	FR	板ヘットダウン トローイン		100	0:04:00
2)	Drill	50	×	2	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キックを打ち続けよう		100	0:02:40
3)	K	50	×	2	1	1'20"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25		100	0:02:40
4)	Drill	50	×	2	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 前に伸ばす手はグー→フィニッシュでパー		100	0:02:40
5)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	6ビート		300	0:06:00
				1	4	0'00"			1)~5)レストナシ			0:00:00
S		100	×	15	1	2'00"	3	FR	2ビート 一定ペース		1500	0:30:00
S		25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
P		25	×	6	1	0'40"	6	FR	ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
P		25	×	4	3	0'25"	5	FR	ハドル H		300	0:05:00
				1	2	0'30"						0:01:00
DW												
Total											3300	0:05:00
												1:26:10



【テーマ】
強化期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

3/18 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
3

F													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP													0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°			200	0:04:30
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	板ヘットダウン トローイン			100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックを打ち続けよう			100	0:03:00
3)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25			100	0:03:00
4)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 前に伸ばす手はグー→フィニッシュでパー			100	0:03:00
5)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	6ビート			300	0:06:30
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ				0:00:00
	S	100	×	12	1	2' 10"	3	FR	2ビート 一定ペース			1200	0:26:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
	P	25	×	4	3	0' 30"	5	FR	ハドル H			300	0:06:00
				1	2	0' 30"							0:01:00
DW													0:05:00
	Total											3000	1:26:30