

A													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP												0:10:00	
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ			150	0:05:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転			150	0:04:00
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	板 帆掛け船 右・左			50	0:02:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	片を脚ストップ右/左by25 腰を伸ばす			150	0:03:00
4)	S	50	×	6	1	0' 50"	4	FR	6ビート			300	0:05:00
				1	4	0' 00"			1)～4)レストナシ				0:00:00
	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	キックを強く打とう		200	0:05:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ キャッチの肘上げ			150	0:04:30
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	2・7	FR	パドル 2E1H			600	0:11:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	7	FR	H 顔上げ横呼吸 奇数→低く 偶数→高く			150	0:03:00
2)	S	100	×	12	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			1200	0:18:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total										3550	1:26:00	

6/28 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
7

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
Drill		25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ	150	0:05:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:00
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	板 帆掛け船 右・左	50	0:02:00
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片を脚ストップ右/左by25 腰を伸ばす	150	0:03:30
4)	S	50	×	7	1	0' 55"	4	FR	6ビート	350	0:06:25
				1	4	0' 00"	1)~4)レストナシ		0:00:00		
S		50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H キックを強く打とう	200	0:05:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル フルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
2)	P	50	×	12	1	1' 00"	2・7	FR	パドル 2E1H	600	0:12:00
				1	1	0' 30"	1)→2)レスト30"		0:00:30		
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	7	FR	H 顔上げ横呼吸 奇数→低く 偶数→高く	150	0:03:30
2)	S	100	×	8	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	800	0:14:00
				1	1	0' 00"	1)→2)レストナシ		0:00:00		
DW											0:05:00
	Total									3200	1:25:55

D													
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
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で	キックを打つ	150	0:05:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転	150	0:04:00	
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	板 帆掛け船	右・左	50	0:02:00	
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片を脚ストップ	右/左by25	腰を伸ばす	150	0:03:30
4)	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	6ビート		300	0:05:30	
				1	4	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00	
	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	キックを強く打とう	200	0:05:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
2)	P	50	×	12	1	1' 00"	2・7	FR	パドル 2E1H		600	0:12:00	
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	7	FR	H	顔上げ横呼吸 奇数→低く 偶数→高く	150	0:03:30	
2)	S	100	×	8	1	1' 50"	4	FR	一定ペース		800	0:14:40	
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00	
DW											0:05:00		
	Total										3150	1:25:40	

6/28 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
7

