2017.01(sat) team menu

4コース　中書島　　ストロークとフライドリル

	距離	m	回数	＊	SET数	サークル	秒	種目	ポイント	脈拍目安		
20:35	アップ	200	m	1	＊	1	5:00	300	IM or CHO	飛び込んでコンディションをチェック	16	200	5
	スイム	50	m	4	＊	1	1:15	75	IM.switch	各ターンはQターン	15	200	5
20:47	プル(paddle)	100	m	1	＊	1	2:00	120	fr or S1	HYPO 2/4/4/2	14	100	2
	呼吸のﾘｽﾞﾑ	50	m	2	＊	1	1:00	60	fr or S1	HYPO 4/2	15	100	2
	姿勢の安定	25	m	4	＊	1	0:45	45	fr or S1	dash	17	100	3
		50	m	2	＊	1	1:00	60	fr or S1	ブイ無し	16	100	2
		100	m	1	＊	1	2:00	120	fr or S1	ブイ無し	16	100	2
21:00	スイム	300	m	1	＊	1	10:00	600	fr or S1	fr 25m=stroke14,ba 25m=stroke16	15	300	10
	ｵｰﾊﾞｰｱｸｼｮﾝ									br,fly 25m=stroke 6			
21:11	フライドリル	25	m	4	＊	1	0:45	45		潜行ﾄﾞﾙﾌｨﾝｷｯｸ	14	100	3
	ｷｯｸとｽﾄﾛｰｸ	25	m	4	＊	1	0:45	45		ドル平	14	100	3
	を合わせること	25	m	4	＊	1	0:45	45		片手ﾊﾞﾀﾌﾗｲをﾉｰﾌﾞﾚｽで行う	14	100	3
		25	m	4	＊	1	0:45	45		1ｽﾄﾛｰｸ→潜行5ｷｯｸ→1ｽﾄﾛｰｸの繰り返し	14	100	3
		25	m	4	＊	1	0:45	45		ｺﾝﾋﾞ HYPO ２か３	14	100	3
21:28	ダウン	100	m	1	＊	1	2:00	120	cho		10	100	2
21:30	END										1800	48	

2017.01(sat) team menu

3コース　中書島　　ストロークとフライドリル

	距離	m	回数	＊	SET数	サークル	秒	種目	ポイント	脈拍目安		
20:35	アップ	200	m	1	＊	1	5:00	300	IM or CHO	飛び込んでコンディションをチェック	16	200	5
	スイム	50	m	4	＊	1	1:15	75	IM.switch	各ターン後10mまで潜行キック	15	200	5
20:47	プル	100	m	1	＊	1	2:00	120	fr or S1	指4本掻き、パー を4ｽﾄﾛｰｸ毎に交互	14	100	2
	親指の有無で	50	m	2	＊	1	1:00	60	fr or S1	指4本掻き、パー を4ｽﾄﾛｰｸ毎に交互	15	100	2
	水感を感じる	25	m	4	＊	1	0:45	45	fr or S1	dash	17	100	3
	姿勢の安定	50	m	2	＊	1	1:00	60	fr or S1	ブイ無し ナックル	16	100	2
		100	m	1	＊	1	2:00	120	fr or S1	ブイ無し	16	100	2
21:00	スイム	300	m	1	＊	1	10:00	600	fr or S1	fr 25m=stroke14,ba 25m=stroke16	15	300	10
	ｵｰﾊﾞｰｱｸｼｮﾝ									br,fly 25m=stroke 6			
21:11	フライドリル	25	m	4	＊	1	0:45	45		潜行ﾄﾞﾙﾌｨﾝｷｯｸ	14	100	3
	ｷｯｸとｽﾄﾛｰｸ	25	m	4	＊	1	1:00	60		片手フライ（反対手はへそ下に添える）	14	100	4
	を合わせること	25	m	4	＊	1	0:45	45		ブイ付きコンビ	14	100	3
		25	m	4	＊	1	0:45	45		3モーション	14	100	3
		25	m	4	＊	1	0:45	45		ｺﾝﾋﾞ HYPO ２か３	14	100	3
21:28	ダウン	100	m	1	＊	1	2:00	120	cho		10	100	2
21:30	END											1800	49

2010.01(sat) team menu

2コース　中書島　　ストロークとフライドリル

	距離	m	回数	＊	SET数	サークル	秒	種目	ポイント	脈拍目安		
20:35	アップ	200	m	1	＊	1	5:00	300	IM or CHO	飛び込んでコンディションをチェック	16	200	5
	スイム	50	m	4	＊	1	1:20	80	cho/Cr	すべての種目で肘をリラックス（伸ばしすぎない）で泳ぐ	14	200	5
20:47	プル	100	m	1	＊	1	2:00	120	fr	HYPO4:2　or HYPO3	14	100	2
	呼吸のﾘｽﾞﾑ	50	m	2	＊	1	1:10	70	fr	HYPO 4　で頭を立てないように	15	100	2
	姿勢の安定	25	m	4	＊	1	0:45	45	fr	dash	17	100	3
		50	m	2	＊	1	1:10	70	fr	ブイ付きコンビ(kickを入れること)	16	100	2
		100	m	1	＊	1	2:00	120	fr	ブイ付きコンビ(kickを入れること)	16	100	2
21:00	スイム	100	m	3	＊	1	3:00	180	fr	fr 25m=stroke14,16、18,ﾀﾞｯｼｭ	17	300	9
										大きな泳ぎから回転数を上げていく			
21:11	フライドリル	25	m	4	＊	1	0:45	45		潜行ﾄﾞﾙﾌｨﾝｷｯｸ	14	100	3
	ｷｯｸとｽﾄﾛｰｸ	25	m	4	＊	1	0:45	45		ドル平	14	100	3
	を合わせること	25	m	4	＊	1	0:45	45		片手ﾊﾞﾀﾌﾗｲをﾉｰﾌﾞﾚｽで行う	14	100	3
		25	m	4	＊	1	0:45	45		1ｽﾄﾛｰｸ→潜行5ｷｯｸ→1ｽﾄﾛｰｸの繰り返し	14	100	3
		25	m	4	＊	1	0:45	45		ｺﾝﾋﾞ　HYPO ２か３	14	100	3
21:28	ダウン	100	m	1	＊	1	2:00	120	cho		10	100	2
21:30	END											1800	48

2010.01(sat) team menu

1コース　中書島　　ストロークとフライドリル

	距離	m	回数	＊	SET数	サークル	秒	種目	ポイント	脈拍目安		
20:35	アップ	100	m	1	＊	1	3:00	180	IM or CHO	飛び込んでコンディションをチェック	16	100	3
	スイム	50	m	4	＊	1	1:30	90	cho	各ターン後5mまでｽﾄﾘｰﾑﾗｲﾝ	15	200	6
20:47	プル	100	m	1	＊	1	3:00	180	fr	呼吸を一定のリズムで行う	14	100	3
	呼吸のﾘｽﾞﾑ	50	m	2	＊	1	1:30	90	fr	呼吸 4:2　で頭を立てないように	15	100	3
	姿勢の安定	25	m	4	＊	1	0:45	45	fr	肘で掻くようにして回転数を上げる	17	100	3
		50	m	2	＊	1	1:30	90	fr	足を重ねて8掻きｺﾝﾋﾞ8掻きの繰り返し	16	100	3
		100	m	1	＊	1	3:00	180	fr	コンビ（キックのリズムを口ずさんで泳ぐ）	16	100	3
21:02	スイム	200	m	1	＊	1	5:00	300	fr	50mでストローク数が４０回以内を目指す	15	200	5
	ｵｰﾊﾞｰｱｸｼｮﾝ									大きく泳ぐことを意識します			
21:11	フライドリル	25	m	4	＊	1	1:00	60		板ｷｯｸで蹴り込むとき水中で足先を見る	14	100	4
	ｷｯｸとｽﾄﾛｰｸ	25	m	4	＊	1	1:00	60		片手ｸﾛｰﾙで呼吸後に3m程潜ってバタ足推進の繰り返し	14	100	4
	を合わせること	25	m	4	＊	1	1:00	60		片手ﾊﾞﾀﾌﾗｲをﾉｰﾌﾞﾚｽで行う	14	100	4
		25	m	4	＊	1	1:00	60		ノーブレスコンビ	14	100	4
21:28	ダウン	100	m	1	＊	1	2:00	120	cho		10	100	2
											1500		47

2017.01 team menu

特練　　フライタイミングドリル　　ｻﾞｳﾙｽ

	距離	m	回数	＊	SET数	サークル	秒	種目	ポイント	脈拍目安		
0:00 アップ		200 m	1	＊	1	5:00	300	IM	コンディションをチェック	16	200	5
スイム		50 m	4	＊	1	1:15	75	IM.switch	各ターン前後を素早く	15	200	5
0:12 ｸﾛｰﾙ ﾄﾞﾘﾙ		50 m	3	＊	3	1:15	75	fr		14	450	11
*ﾌﾗｲに繋げる					1SET			蹴り幅	ﾄﾞﾙﾌｨﾝｸﾛｰﾙ（1ﾌﾟｯｼｭ1ｷｯｸ）			
					2SET			角度	ﾌﾗｯﾀｰﾌﾗｲ（ﾊﾞﾀ足ﾊﾞﾀﾌﾗｲ）			
					3SET			ｽﾋﾟｰﾄﾞ感	ﾌﾗｲ/ﾌﾘｰ（ﾀｰﾝをｸｲｯｸﾀｰﾝで行う）			
									SET休憩＋１：OO			2
0:24 スイム		200 m	1	＊	1	5:00	300	fr＆fly	前腕で水面を叩くように大きく泳ぐ	15	200	5
オーバーアクション									50m単位でｸﾛｰﾙ・ﾌﾗｲ交互			
0:30 フライドリル		25 m	4	＊	1	0:45	45		潜行ﾄﾞﾙﾌｨﾝｷｯｸ	14	100	3
ｷｯｸ		25 m	4	＊	1	0:45	45		潜行ｻｲﾄﾞﾄﾞﾙﾌｨﾝｷｯｸ	14	100	3
		25 m	4	＊	1	1:00	60		15mFOB（水面ﾊﾞｻﾛ）/10mﾀﾞﾌﾞﾙｱｰﾑ	14	100	4
		25 m	4	＊	1	0:45	45		2ｱｯﾌﾟ2ﾀﾞｳﾝ（顔上げて２掻き、浸けて２掻き）	14	100	3
		25 m	4	＊	1	0:45	45		1ｽﾄﾛｰｸ3UWｷｯｸ	14	100	3
0:50 イージー		200 m	1	＊	1	2:00	120	ba	背泳ぎで大きく泳ぐ	10	200	2
0:55 ｽﾀｰﾄﾀｰﾝ								注意	入水後、ｽﾄﾘｰﾑﾗｲﾝで胸を張る			
									浮き上がり時、頭・肩の引っかかり			
1:10 END										1750	46	