



【テーマ】
準備期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2016/9/20 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25 × 12	1	0' 30"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00	0:06:00
1)	S	50 × 2	1	0' 55"	2	FR	100	0:01:50	
2)	S	50 × 2	1	0' 50"	2	FR	100	0:01:40	
3)	S	50 × 2	1	0' 45"	2	FR	100	0:01:30	
			1 2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1)	P	25 × 6	1	0' 35"	2	FR プルプイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:30	
2)	K	50 × 3	1	1' 30"	2	FR 板ヘットダウン	150	0:04:30	
3)	S	50 × 6	1	0' 45"	3	FR トローイン	300	0:04:30	
			1 2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1)	P	100 × 6	1	1' 30"	3-6	FR E/Hby50 ハドル	600	0:09:00	
2)	P	50 × 6	1	0' 45"	4	FR 1/3呼吸 同じ姿勢を維持	300	0:04:30	
			1 1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
	Drill	25 × 8	1	0' 40"	2	ロングトックハドル × 4 キックを打つ 正確なストローク キャッチアップ × 4	200	0:05:20	
1)	S	150 × 3	2	2' 30"	3	FR	900	0:15:00	
2)	S	100 × 3	2	1' 30"	3	FR	600	0:09:00	
3)	S	50 × 3	2	0' 45"	3	FR	300	0:04:30	
			1 2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00
Total							4100	1:25:50	



【テーマ】
準備期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2016/9/20 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	× 12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:06:00
1)	S	50	× 2	1	0' 55"	2	FR	100	0:01:50	
2)	S	50	× 2	1	0' 50"	2	FR	100	0:01:40	
3)	S	50	× 2	1	0' 45"	2	FR	100	0:01:30	
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	25	× 6	1	0' 35"	2	FR プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:30	
2)	K	50	× 3	1	1' 30"	2	FR 板ヘッドダウン	150	0:04:30	
3)	S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR トローイン	300	0:05:00	
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	100	× 6	1	1' 40"	3・6	FR E/Hby50 ハドル	600	0:10:00	
2)	P	50	× 6	1	0' 50"	4	FR 1/3呼吸 同じ姿勢を維持	300	0:05:00	
				1	1	0' 00"	1)→2)レストナシ			0:00:00
	Drill	25	× 8	1	0' 40"	2	ロングトックハドル×4 キックを打つ 正確なストローク	200	0:05:20	
							キャッチアップ×4			
1)	S	150	× 2	2	2' 45"	3	FR	600	0:11:00	
2)	S	100	× 3	2	1' 40"	3	FR	600	0:10:00	
3)	S	50	× 3	2	0' 50"	3	FR	300	0:05:00	
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								3800	1:25:20	

C										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00
1)	S	50	×	2	1	1' 00"	2	FR	100	0:02:00
2)	S	50	×	2	1	0' 55"	2	FR	100	0:01:50
3)	S	50	×	2	1	0' 50"	2	FR	100	0:01:40
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:30
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 板ヘッドダウン	150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR トローイン	300	0:05:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	100	×	6	1	1' 50"	3・6	FR E/Hby50 ハドル	600	0:11:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	4	FR 1/3呼吸 同じ姿勢を維持	300	0:05:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
	Drill	25	×	8	1	0' 40"	2	ロングトックパドル×4 キックを打つ 正確なストローク キャッチアップ×4	200	0:05:20
1)	S	150	×	2	2	2' 55"	3	FR	600	0:11:40
2)	S	100	×	2	2	1' 50"	3	FR	400	0:07:20
3)	S	50	×	2	2	0' 55"	3	FR	200	0:03:40
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3500	1:25:30



【テーマ】
準備期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2016/9/20 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25 × 12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00		
1)	S	50 × 2	1	1' 05"	2	FR	100	0:02:10		
2)	S	50 × 2	1	1' 00"	2	FR	100	0:02:00		
3)	S	50 × 2	1	0' 55"	2	FR	100	0:01:50		
			1 2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00		
1)	P	25 × 6	1	0' 35"	2	FR プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:30		
2)	K	50 × 3	1	1' 30"	2	FR 板ヘッドダウン	150	0:04:30		
3)	S	50 × 4	1	1' 00"	3	FR トローイン	200	0:04:00		
			1 2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00		
1)	P	100 × 6	1	1' 55"	3・6	FR E/Hby50 パドル	600	0:11:30		
2)	P	50 × 6	1	1' 00"	4	FR 1/3呼吸 同じ姿勢を維持	300	0:06:00		
			1 1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00		
	Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル × 3 キックを打つ 正確なストローク	150	0:04:00		
						キャッチアップ × 3				
1)	S	150 × 2	2	3' 05"	3	FR	600	0:12:20		
2)	S	100 × 2	2	1' 55"	3	FR	400	0:07:40		
3)	S	50 × 2	2	1' 00"	3	FR	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	1:25:30		



【テーマ】
準備期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2016/9/20 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
	S	25	× 12	1	0' 40"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300		0:08:00
1)	S	50	× 2	1	1' 10"	2	FR	100		0:02:20
2)	S	50	× 2	1	1' 05"	2	FR	100		0:02:10
3)	S	50	× 2	1	1' 00"	2	FR	100		0:02:00
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	25	× 6	1	0' 40"	2	FR プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150		0:04:00
2)	K	50	× 3	1	1' 30"	2	FR 板ヘッドダウン	150		0:04:30
3)	S	50	× 3	1	1' 05"	3	FR トローイン	150		0:03:15
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	100	× 5	1	2' 05"	3-6	FR E/Hby50 パドル	500		0:10:25
2)	P	50	× 5	1	1' 05"	4	FR 1/3呼吸 同じ姿勢を維持	250		0:05:25
				1	1	0' 00"	1)→2)レストナシ			0:00:00
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル × 3 キックを打つ 正確なストローク キャッチアップ × 3	150		0:04:00
1)	S	150	× 2	2	3' 15"	3	FR	600		0:13:00
2)	S	100	× 2	2	2' 10"	3	FR	400		0:08:40
3)	S	50	× 1	2	1' 05"	3	FR	100		0:02:10
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								3050		1:24:55



【テーマ】
準備期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2016/9/20 火曜日

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	× 12	1	0' 45"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00	0:09:00
1)	S	50	× 2	1	1' 15"	2	FR	100	0:02:30	
2)	S	50	× 2	1	1' 10"	2	FR	100	0:02:20	
3)	S	50	× 2	1	1' 05"	2	FR	100	0:02:10	
				1 2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	25	× 4	1	0' 45"	2	FR	100	0:03:00	
2)	K	50	× 3	1	1' 40"	2	FR	150	0:05:00	
3)	S	50	× 3	1	1' 15"	3	FR	150	0:03:45	
				1 2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	100	× 5	1	2' 20"	3・6	FR	500	0:11:40	
2)	P	50	× 5	1	1' 15"	4	FR	250	0:06:15	
				1 1	0' 00"		1)→2)レストナシ			0:00:00
Drill		25	× 6	1	0' 45"	2	ロングトックハドル×3 キックを打つ 正確なストローク キャッチアップ×3	150	0:04:30	
1)	S	150	× 1	2	3' 30"	3	FR	300	0:07:00	
2)	S	100	× 2	2	2' 20"	3	FR	400	0:09:20	
3)	S	50	× 2	2	1' 15"	3	FR	200	0:05:00	
				1 2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								2800		1:26:30