



【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

2017/1/10 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
3

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:06:00	
S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00	
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	ドックパドル/S by25 プルフイ キャッチの意識	200	0:05:00	
1)	P 50 × 3	4	0' 45"	3	FR	パドル	600	0:09:00	
2)	P 50 × 3	4	0' 40"	5	FR	パドル	600	0:08:00	
		1	3' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット		0:00:00	
Drill	50 × 6	1	1' 10"	2		ロングドックパドル/キャッチアップ by25 キックを打つ キックとプルのタイミング キャッチ時に同側側のキック	300	0:07:00	
1)	S 150 × 1	5	2' 30"	3	FR	キックとプルのタイミング	750	0:12:30	
2)	S 25 × 6	5	0' 20"	5	FR	H	750	0:10:00	
		1	4' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット		0:00:00	
K/S by25	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	K→6サイド S→大きく	300	0:06:00	
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸6ビート	100	0:04:00	
DW								0:05:00	
Total							4100	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

2017/1/10 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
3

B									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	300	0:06:00	
S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	ドックパドル/S by25 プルプイ キャッチの意識	150	0:04:00	
1) P	50 × 3	4	0' 50"	3	FR	パドル	600	0:10:00	
2) P	50 × 3	4	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット		0:00:00	
Drill	50 × 6	1	1' 10"	2		ロングドックパドル/キャッチアップ by25 キックを打つ キックとプルのタイミング キャッチ時に同側側のキック	300	0:07:00	
1) S	150 × 1	4	2' 45"	3	FR	キックとプルのタイミング	600	0:11:00	
2) S	25 × 6	4	0' 25"	5	FR	H	600	0:10:00	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット		0:00:00	
K/S by25	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	K→6サイト S→大きく	300	0:06:00	
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸6ビート	100	0:04:00	
DW									0:05:00
Total							3750	1:25:30	

C										
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繰り返し	300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR ドックパドル/S by25 プルプイ キャッチの意識	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	4	0' 55"	3	FR パドル	600	0:11:00
2)	P	50	×	3	4	0' 50"	5	FR パドル	600	0:10:00
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット		0:00:00
	Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	ロングドックパドル/キャッチアップ by25 キックを打つ キックとプルのタイミング キャッチ時に同側側のキック	300	0:08:00
1)	S	150	×	1	3	3' 00"	3	FR キックとプルのタイミング	450	0:09:00
2)	S	25	×	6	3	0' 25"	5	FR H	450	0:07:30
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット		0:00:00
	K/S by25	50	×	6	1	1' 05"	3	FR K→6サイト S→大きく	300	0:06:30
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 1/3呼吸6ビート	100	0:04:00
DW										0:05:00
	Total								3450	1:26:00



【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

2017/1/10 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
3

D									
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 繰り返し	300	0:07:00	
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	ドックパドル/S by25 プルプイ キャッチの意識	150	0:04:00	
1) P	50 × 3	4	1' 00"	3	FR	パドル	600	0:12:00	
2) P	50 × 3	4	0' 55"	5	FR	パドル	600	0:11:00	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット		0:00:00	
Drill	50 × 6	1	1' 20"	2		ロングドックパドル/キャッチアップ by25 キックを打つ キックとプルのタイミング キャッチ時に同側側のキック	300	0:08:00	
1) S	150 × 1	3	3' 10"	3	FR	キックとプルのタイミング	450	0:09:30	
2) S	25 × 4	3	0' 25"	5	FR	H	300	0:05:00	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット		0:00:00	
K/S by25	50 × 6	1	1' 10"	3	FR	K→6サイト S→大きく	300	0:07:00	
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸6ビート	100	0:04:00	
DW								0:05:00	
Total							3300	1:26:30	



【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

2017/1/10 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
3

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									
	S	25 × 12	1	0' 40"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	300	0:10:00	0:08:00
	S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:30	
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR ドックパドル/S by25 フルブイ キャッチの意識	150	0:04:30	
1)	P	50 × 3	3	1' 10"	3	FR パドル	450	0:10:30	
2)	P	50 × 3	3	1' 00"	5	FR パドル	450	0:09:00	
			1	2	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット		0:00:00	
	Drill	50 × 6	1	1' 30"	2	ロングドックパドル/キャッチアップ by25 キックを打つ キックとプルのタイミング キャッチ時に同側側のキック	300	0:09:00	
1)	S	150 × 1	3	3' 30"	3	FR キックとプルのタイミング	450	0:10:30	
2)	S	25 × 4	3	0' 30"	5	FR H	300	0:06:00	
			1	2	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット		0:00:00	
	K/S by25	50 × 4	1	1' 15"	3	FR K→6サイド S→大きく	200	0:05:00	
	D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR 1/3呼吸6ビート	100	0:04:00	
DW									0:05:00
Total							2900	1:26:00	



【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

2017/1/10 火曜日

【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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繰り返し	300	0:10:00	0:09:00
	S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:05:00	
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR ドックパドル/S by25 プルプイ キャッチの意識	100	0:03:00	
1)	P	50	× 3	3	1' 20"	3	FR パドル	450	0:12:00	
2)	P	50	× 3	3	1' 10"	5	FR パドル	450	0:10:30	
				1	2	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット			0:00:00
	Drill	50	× 4	1	1' 30"	2	FR ロングドックパドル/キャッチアップ by25 キックを打つ キックとプルのタイミング キャッチ時に同側側のキック	200	0:06:00	
1)	S	150	× 1	3	3' 45"	3	FR キックとプルのタイミング	450	0:11:15	
2)	S	25	× 4	3	0' 35"	5	FR H	300	0:07:00	
				1	2	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット			0:00:00
	K/S by25	50	× 3	1	1' 20"	3	FR K→6サイド S→大きく	150	0:04:00	
	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR 1/3呼吸6ビート	100	0:04:00	
DW										0:05:00
Total								2700	1:26:45	