



【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

2017/9/12 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' 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 × 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

2017/9/12 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 キャッチアップ×4	200	0:05:20		
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	×	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

2017/9/12 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		0:07:00
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

2017/9/12 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



2017/9/12 火曜日

【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

【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 プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	100	0:03:00
2)	K	50	×	3	1	1' 40"	2	FR 板ヘッドダウン	150	0:05:00
3)	S	50	×	3	1	1' 15"	3	FR ドローイン	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 E/Hby50 ハドル	500	0:11:40
2)	P	50	×	5	1	1' 15"	4	FR 1/3呼吸 同じ姿勢を維持	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