



今年も宜しくお願いします
 【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

2018/1/6 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 3

A													
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU											0:10:00		
S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30		
S	200	× 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:00	
Drill	50	× 6	1	1' 10"	2	FR	奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ				300	0:07:00	
S	100	× 8	1	1' 30"	3	FR	丁寧に泳ごう				800	0:12:00	
K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30	
Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で				150	0:05:00	
Drill	25	× 4	1	0' 45"	6		ダブルアームプル 両手を同時にかいて3"ストップ プルブイ 両手を動かした後どれくらい速く進むか？				100	0:03:00	
1)	P	50	× 6	1	0' 50"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				300	0:05:00
2)	P	50	× 6	1	0' 40"	5	FR	パドル H				300	0:04:00
3)	P	50	× 6	1	0' 45"	3	FR	1/3呼吸 左右のバランス				300	0:04:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
S	100	× 8	1	1' 30"	3	FR	丁寧に泳ごう				800	0:12:00	
S	25	× 6	1	0' 30"	9・3	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→フォーム				150	0:03:00	
DW											0:05:00		
Total										3850	1:24:30		



今年も宜しくお願いします
 【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

2018/1/6 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 3

B												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU												
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:10:00 0:05:30
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルドアップ			200	0:03:30
Drill	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ			300	0:07:00
S	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	丁寧に泳ごう			800	0:13:20
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で			150	0:05:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	6		ダブルアームプル 両手を同時にかいて3"ストップ プルプイ 両手を動かした後どれくらい速く進むか？			100	0:03:00
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		300	0:05:30
2)	P	50	×	4	1	0' 45"	5	FR	パドル H		200	0:03:00
3)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸 左右のバランス		300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	丁寧に泳ごう			600	0:10:00
S	25	×	6	1	0' 30"	9・3	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→フォーム			150	0:03:00
DW												0:05:00
Total											3550	1:24:20



今年も宜しくお願いします
 【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

2018/1/6 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 3

C												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50 × 6	1	1'00"	2	FR					300	0:10:00 0:06:00
	S	200 × 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
	Drill	50 × 6	1	1'15"	2	FR	奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ				300	0:07:30
	S	100 × 6	1	1'50"	3	FR	丁寧に泳ごう				600	0:11:00
	K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	Drill	25 × 6	1	0'50"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で				150	0:05:00
	Drill	25 × 4	1	0'45"	6		ダブルアームプル 両手を同時にかいて3"ストップ プルプイ 両手を動かした後どれくらい速く進むか？				100	0:03:00
1)	P	50 × 6	1	1'00"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				300	0:06:00
2)	P	50 × 3	1	0'50"	5	FR	パドル H				150	0:02:30
3)	P	50 × 6	1	0'55"	3	FR	1/3呼吸 左右のバランス				300	0:05:30
			1	0'30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	S	100 × 6	1	1'50"	3	FR	丁寧に泳ごう				600	0:11:00
	S	25 × 6	1	0'35"	9・3	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→フォーム				150	0:03:30
DW												0:05:00
Total											3300	1:25:30



今年も宜しくお願いします
 【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

2018/1/6 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 3

D												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR					300	0:10:00 0:06:00
	S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
	Drill	50 × 6	1	1' 15"	2	FR	奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ				300	0:07:30
	S	100 × 5	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう				500	0:10:00
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で				150	0:05:00
	Drill	25 × 4	1	0' 45"	6		ダブルアームプル 両手を同時にかいて3"ストップ プルプイ 両手を動かした後どれくらい速く進むか?				100	0:03:00
1)	P	50 × 6	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				300	0:06:00
2)	P	50 × 3	1	0' 50"	5	FR	パドル H				150	0:02:30
3)	P	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 左右のバランス				300	0:05:30
			1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	S	100 × 6	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう				600	0:12:00
	S	25 × 6	1	0' 35"	9・3	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→フォーム				150	0:03:30
DW												0:05:00
Total											3200	1:25:30



今年も宜しくお願いします
 【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

2018/1/6 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 3

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	50	× 6	1	1'05"	2	FR		300		0:06:30
S	200	× 1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:30
Drill	50	× 6	1	1'20"	2	FR	奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ	300		0:08:00
S	100	× 5	1	2'10"	3	FR	丁寧に泳ごう	500		0:10:50
K	50	× 3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
Drill	25	× 4	1	0'50"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で	100		0:03:20
Drill	25	× 4	1	0'45"	6		ダブルアームプル 両手を同時にかいて3"ストップ プルプイ 両手を動かした後どれくらい速く進むか？	100		0:03:00
1)	P	50	× 6	1	1'05"	2・4・6	FR	バトル DPS3本ずつ	300	0:06:30
2)	P	50	× 3	1	0'55"	5	FR	バトル H	150	0:02:45
3)	P	50	× 6	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸 左右のバランス	300	0:06:00
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	100	× 4	1	2'10"	3	FR	丁寧に泳ごう	400		0:08:40
S	25	× 6	1	0'40"	9・3	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→フォーム	150		0:04:00
DW										0:05:00
Total								2950		1:24:35



今年も宜しくお願いします
 【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

2018/1/6 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 3

F												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR				300	0:10:00 0:07:30
	S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:05:00
	Drill	50	× 6	1	1' 30"	2	FR	奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ			300	0:09:00
	S	100	× 4	1	2' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう			400	0:09:20
	K	50	× 3	1	1' 40"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:05:00
	Drill	25	× 4	1	0' 55"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で			100	0:03:40
	Drill	25	× 4	1	0' 45"	6		ダブルアームプル 両手を同時にかいて3"ストップ プルプイ 両手を動かした後どれくらい速く進むか？			100	0:03:00
1)	P	50	× 6	1	1' 15"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			300	0:07:30
2)	P	50	× 3	1	1' 05"	5	FR	パドル H			150	0:03:15
3)	P	50	× 3	1	1' 10"	3	FR	1/3呼吸 左右のバランス			150	0:03:30
				1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	100	× 4	1	2' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう			400	0:09:20
	S	25	× 6	1	0' 40"	9・3	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→フォーム			150	0:04:00
DW												0:05:00
Total											2700	1:26:05