



【テーマ】
準備期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2018/4/21 土曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
3

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00 0:06:00
	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR 大きなストロークで肩甲骨を動かそう	300	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横 右手をかいて左呼吸/左手をかいて右呼吸by25 手が入水するときに反対側呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	×	1	5	1' 50"	2	FR 1/3呼吸	500	0:09:10
2)	S	100	×	1	5	1' 40"	3	FR 1/3呼吸	500	0:08:20
3)	S	100	×	1	5	1' 30"	5	FR 1/3呼吸	500	0:07:30
				1	4	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	K	100	×	2	1	2' 45"	3	FR 板ヘッドダウン	200	0:05:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	3・4・5	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	15	1	0' 50"	3	FR パドル 正確なストローク	750	0:12:30
1)	S	25	×	2	2	0' 30"	2	FR 1/3呼吸	100	0:02:00
2)	S	25	×	2	2	0' 25"	3	FR 1/3呼吸	100	0:01:40
3)	S	25	×	2	2	0' 20"	5	FR 1/3呼吸	100	0:01:20
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3800	1:25:30



【テーマ】
準備期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2018/4/21 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
3

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
	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR 大きなストロークで肩甲骨を動かそう	300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横 右手をかいて左呼吸/左手をかいて右呼吸by25 手が入水するときに反対側呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	×	1	4	2' 00"	2	FR 1/3呼吸	400	0:08:00
2)	S	100	×	1	4	1' 50"	3	FR 1/3呼吸	400	0:07:20
3)	S	100	×	1	4	1' 40"	5	FR 1/3呼吸	400	0:06:40
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	K	100	×	2	1	3' 00"	3	FR 板ハットダウン	200	0:06:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	3・4・5	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR パドル 正確なストローク	600	0:11:00
1)	S	25	×	2	2	0' 35"	2	FR 1/3呼吸	100	0:02:20
2)	S	25	×	2	2	0' 30"	3	FR 1/3呼吸	100	0:02:00
3)	S	25	×	2	2	0' 25"	5	FR 1/3呼吸	100	0:01:40
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3350	1:24:00



【テーマ】
準備期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2018/4/21 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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繰返し	300		0:07:00
S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR 大きなストロークで肩甲骨を動かそう	300		0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横 右手をかいて左呼吸/左手をかいて右呼吸by25 手が入水するときに反対側呼吸	150		0:04:00
1)	S	100	×	1	4	2' 05"	2	FR 1/3呼吸	400	0:08:20
2)	S	100	×	1	4	1' 55"	3	FR 1/3呼吸	400	0:07:40
3)	S	100	×	1	4	1' 45"	5	FR 1/3呼吸	400	0:07:00
				1	3	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
K	100	×	2	1	3' 00"	3	FR 板ヘッドダウン	200		0:06:00
P	25	×	6	1	0' 35"	3・4・5	FR ハドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR ハドル 正確なストローク	500		0:10:00
1)	S	25	×	2	2	0' 35"	2	FR 1/3呼吸	100	0:02:20
2)	S	25	×	2	2	0' 30"	3	FR 1/3呼吸	100	0:02:00
3)	S	25	×	2	2	0' 25"	5	FR 1/3呼吸	100	0:01:40
				1	3	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								3250		1:24:30



【テーマ】
準備期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2018/4/21 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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繰返し	300	0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR 大きなストロークで肩甲骨を動かそう	300	0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横 右手をかいて左呼吸/左手をかいて右呼吸by25 手が入水するときに反対側呼吸	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	4	2' 15"	2	FR 1/3呼吸	400	0:09:00
2)	S	100	×	1	4	2' 05"	3	FR 1/3呼吸	400	0:08:20
3)	S	100	×	1	4	1' 55"	5	FR 1/3呼吸	400	0:07:40
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	100	×	2	1	3' 00"	3	FR 板ヘッドダウン	200	0:06:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	3・4・5	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1' 05"	3	FR パドル 正確なストローク	400	0:08:40
1)	S	25	×	1	2	0' 40"	2	FR 1/3呼吸	50	0:01:20
2)	S	25	×	1	2	0' 35"	3	FR 1/3呼吸	50	0:01:10
3)	S	25	×	1	2	0' 30"	5	FR 1/3呼吸	50	0:01:00
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3000	1:25:40



【テーマ】
準備期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2018/4/21 土曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR 大きなストロークで肩甲骨を動かそう	300	0:06:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横 右手をかいて左呼吸/左手をかいて右呼吸by25 手が入水するときに反対側呼吸	150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	3	2' 25"	2	FR 1/3呼吸	300	0:07:15	
2)	S	100	×	1	3	2' 15"	3	FR 1/3呼吸	300	0:06:45	
3)	S	100	×	1	3	2' 05"	5	FR 1/3呼吸	300	0:06:15	
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	K	100	×	2	1	3' 15"	3	FR 板ヘッドダウン	200	0:06:30	
	P	25	×	6	1	0' 45"	3-4-5	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:30	
	P	50	×	10	1	1' 15"	3	FR ハドル 正確なストローク	500	0:12:30	
1)	S	25	×	1	2	0' 40"	2	FR 1/3呼吸	50	0:01:20	
2)	S	25	×	1	2	0' 35"	3	FR 1/3呼吸	50	0:01:10	
3)	S	25	×	1	2	0' 30"	5	FR 1/3呼吸	50	0:01:00	
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW											0:05:00
	Total								2800	1:25:45	