



【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

2018/9/4 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
3

| B | | | | | | | | | |
|-------|----------|-----|--------|-----|-----|----------------------------|----------|---------|---------|
| 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' 30" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:03:30 | |
| K | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 | 150 | 0:04:30 | |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | 3ストローク3"ストップ キックをしっかり打とう | 150 | 0:03:30 | |
| S | 100 × 10 | 1 | 1' 50" | 2-6 | FR | E/Hby50 H→6ビート | 1000 | 0:18:20 | |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | 1 | FLY | 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ E | 150 | 0:04:00 | |
| 1) | P 50 × 3 | 4 | 0' 55" | 3 | FR | 2ビートクロスオーバー | 600 | 0:11:00 | |
| 2) | P 50 × 1 | 4 | 0' 40" | 6 | FR | バトル H | 200 | 0:02:40 | |
| | | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット | | 0:00:00 | |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | 3ストローク3"ストップ キックをしっかり打とう | 150 | 0:03:30 | |
| S | 50 × 12 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | 2ビートクロスオーバー | 600 | 0:10:00 | |
| S | 25 × 6 | 2 | 0' 20" | 5-9 | FR | 1本目顔上げダッシュ15m | 300 | 0:04:00 | |
| | | 1 | 1' 00" | | | | | 0:01:00 | |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3800 | 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

2018/9/4 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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 |
| | S | 200 | × | 1 | 1 | 4'00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | | | | 200 | 0:04:00 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 | | | | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 2 | FR | 3ストローク3"ストップ キックをしっかり打とう | | | | 150 | 0:04:00 |
| | S | 100 | × | 8 | 1 | 2'00" | 2-6 | FR | E/Hby50 H→6ビート | | | | 800 | 0:16:00 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 1 | FLY | 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ E | | | | 150 | 0:04:00 |
| 1) | P | 50 | × | 3 | 3 | 0'55" | 3 | FR | 2ビートクロスオーバー | | | | 450 | 0:08:15 |
| 2) | P | 50 | × | 1 | 3 | 0'45" | 6 | FR | パドル H | | | | 150 | 0:02:15 |
| | | | | 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 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 2 | FR | 3ストローク3"ストップ キックをしっかり打とう | | | | 150 | 0:04:00 |
| | S | 50 | × | 12 | 1 | 0'55" | 3 | FR | 2ビートクロスオーバー | | | | 600 | 0:11:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 2 | 0'25" | 5-9 | FR | 1本目顔上げダッシュ15m | | | | 300 | 0:05:00 |
| | | | | 1 | 1 | 1'00" | | | | | | | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | | |
| Total | | | | | | | | | | | 3400 | 1:25:00 | | |



【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

2018/9/4 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 | | | | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 2 | FR | 3ストローク3"ストップ キックをしっかり打とう | | | | 150 | 0:04:00 |
| | S | 100 | × | 8 | 1 | 2'00" | 2・6 | FR | E/Hby50 H→6ビート | | | | 800 | 0:16:00 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 1 | FLY | 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ E | | | | 150 | 0:04:00 |
| 1) | P | 50 | × | 3 | 3 | 1'00" | 3 | FR | 2ビートクロスオーバー | | | | 450 | 0:09:00 |
| 2) | P | 50 | × | 1 | 3 | 0'50" | 6 | FR | パドル H | | | | 150 | 0:02:30 |
| | | | | 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 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 2 | FR | 3ストローク3"ストップ キックをしっかり打とう | | | | 150 | 0:04:00 |
| | S | 50 | × | 12 | 1 | 0'55" | 3 | FR | 2ビートクロスオーバー | | | | 600 | 0:11:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 2 | 0'25" | 5・9 | FR | 1本目顔上げダッシュ15m | | | | 300 | 0:05:00 |
| | | | | 1 | 1 | 1'00" | | | | | | | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | | |
| Total | | | | | | | | | | | 3400 | 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

2018/9/4 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
3

| E | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|-----|-------|----|-------|-----|-----|----------------------------|--|----------|---------|-----|--------------------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | Distance | Time | | |
| W-PU | S | 50 | × | 6 | 1 | 1'05" | 2 | FR | | | | | 300 | 0:10:00 0:06:30 |
| | S | 200 | × | 1 | 1 | 4'30" | 2~4 | FR | ビルトアップ | | | | 200 | 0:04:30 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 | | | | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 2 | FR | 3ストローク3"ストップ キックをしっかりと | | | | 150 | 0:04:30 |
| | S | 100 | × | 6 | 1 | 2'10" | 2-6 | FR | E/Hby50 H→6ビート | | | | 600 | 0:13:00 |
| | Drill | 25 | × | 4 | 1 | 0'45" | 1 | FLY | 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ E | | | | 100 | 0:03:00 |
| 1) | P | 50 | × | 3 | 3 | 1'10" | 3 | FR | 2ビートクロスオーバー | | | | 450 | 0:10:30 |
| 2) | P | 50 | × | 1 | 3 | 0'55" | 6 | FR | バトル H | | | | 150 | 0:02:45 |
| | | | | 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 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 2 | FR | 3ストローク3"ストップ キックをしっかりと | | | | 150 | 0:04:30 |
| | S | 50 | × | 10 | 1 | 1'00" | 3 | FR | 2ビートクロスオーバー | | | | 500 | 0:10:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 2 | 0'30" | 5-9 | FR | 1本目顔上げダッシュ15m | | | | 300 | 0:06:00 |
| | | | | 1 | 1 | 1'00" | | | | | | | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | | |
| Total | | | | | | | | | | | 3050 | 1:25:45 | | |



【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

2018/9/4 火曜日

【泳法注意】
キックの打ち方
【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 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 40" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 | | 150 | 0:05:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 3ストローク3"ストップ キックをしっかりと | | 150 | 0:04:30 |
| | S | 100 | × | 6 | 1 | 2' 20" | 2-6 | FR | E/Hby50 H→6ビート | | 600 | 0:14:00 |
| | Drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 1 | FLY | 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ E | | 100 | 0:03:00 |
| 1) | P | 50 | × | 2 | 3 | 1' 15" | 3 | FR | 2ビートクロスオーバー | | 300 | 0:07:30 |
| 2) | P | 50 | × | 1 | 3 | 1' 00" | 6 | FR | パドル H | | 150 | 0:03:00 |
| | | | | 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 |
| | Drill | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 3ストローク3"ストップ キックをしっかりと | | 100 | 0:03:00 |
| | S | 50 | × | 8 | 1 | 1' 15" | 3 | FR | 2ビートクロスオーバー | | 400 | 0:10:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 2 | 0' 35" | 5-9 | FR | 1本目顔上げダッシュ15m | | 300 | 0:07:00 |
| | | | | 1 | 1 | 1' 00" | | | | | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 2750 | 1:25:30 |