



【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/9/22 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	100 × 3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00
	Drill	25 × 6	1	1'00"	4	スカーリング	パドル 背面 腰の位置 つま先を水面上に出す H				150	0:06:00
	P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを上げる				150	0:03:30
	P	50 × 14	1	0'55"	2・7	FR	2E1H パドル H→大きいストロークで泳ごう				700	0:12:50
	K	50 × 3	1	1'30"	4	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	0'40"	4	FR	片手前 右・左 フィニッシュでしぶきを上げよう				150	0:04:00
1)	S	25 × 6	2	0'30"	2・7	FR	1E1H H→顔上げ横呼吸				300	0:06:00
2)	S	100 × 7	2	1'40"	3	FR	1/3呼吸で泳ごう				1400	0:23:20
		1 × 1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00
Total											3600	1:25:40



【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/9/22 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												0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング	パドル 背面 腰の位置 つま先を水面上に出す H		150	0:06:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを上げる		150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・7	FR	2E1H パドル H→大きいストロークで泳ごう		600	0:12:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	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' 40"	4	FR	片手前 右・左 フィニッシュでしぶきを上げよう		150	0:04:00
1)	S	25	×	6	2	0' 35"	2・7	FR	1E1H H→顔上げ横呼吸		300	0:07:00
2)	S	100	×	6	2	1' 50"	3	FR	1/3呼吸で泳ごう		1200	0:22:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3300	1:25:30



【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/9/22 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 3

D											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR					300	0:06:00
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
Drill	25 × 4	1	1' 00"	4	スカーリング	パドル 背面 腰の位置 つま先を水面上に出す H				100	0:04:00
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ スローク数を減らしながらスピードを上げる				150	0:03:30
P	50 × 12	1	1' 00"	2・7	FR	2E1H パドル H→大きいストロークで泳ごう				600	0:12:00
K	50 × 3	1	1' 30"	4	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' 40"	4	FR	片手前 右・左 フィニッシュでしぶきを上げよう				150	0:04:00
1)	S 25 × 6	2	0' 35"	2・7	FR	1E1H H→顔上げ横呼吸				300	0:07:00
2)	S 100 × 6	2	2' 00"	3	FR	1/3呼吸で泳ごう				1200	0:24:00
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00
Total										3250	1:26:00



【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/9/22 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	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
Drill	25 × 4	1	1' 00"	4	スカーリング*	パドル 背面 腰の位置 つま先を水面上に出す H	100	0:04:00
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ スローク数を減らしながらスピードを上げる	150	0:04:00
P	50 × 10	1	1' 05"	2・7	FR	2E1H パドル H→大きいストロークで泳ごう	500	0:10:50
K	50 × 3	1	1' 30"	4	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' 40"	4	FR	片手前 右・左 ファイニッシュでしぶきを上げよう	150	0:04:00
1)	S 25 × 6	2	0' 40"	2・7	FR	1E1H H→顔上げ横呼吸	300	0:08:00
2)	S 100 × 5	2	2' 10"	3	FR	1/3呼吸で泳ごう	1000	0:21:40
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW								0:05:00
Total							2950	1:25:00



【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/9/22 土曜日

【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	100	×	3	1	2' 20"	2-3-4	FR	DES				300	0:07:00	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	パドル	背面	腰の位置	つま先を水面上に出す	H	100	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 45"	2-4-6	FR	DPS3本ずつ スローク数を減らしながらスピードを上げる				150	0:04:30	
P	50	×	10	1	1' 15"	2-7	FR	2E1H パドル H→大きいストロークで泳ごう				500	0:12:30	
K	50	×	2	1	1' 45"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				100	0:03:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	片手前 右・左 フィニッシュでしぶきを上げよう				150	0:04:30	
1)	S	25	×	6	2	0' 40"	2-7	FR	1E1H H→顔上げ横呼吸				300	0:08:00
2)	S	100	×	4	2	2' 20"	3	FR	1/3呼吸で泳ごう				800	0:18:40
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00	
DW													0:05:00	
Total												2700	1:25:10	