



【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

2019/9/17 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												0:10:00		
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30		
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ				150	0:03:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸				150	0:04:00	
S	50	×	12	1	1' 00"	2・7	FR	3E1H 1/3呼吸				600	0:12:00	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルブイを脛で挟む ドローイン キャッチポイント				150	0:05:00	
P	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう				600	0:10:00	
P	50	×	6	1	1' 15"	6	FR	パドル H				300	0:07:30	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00	
1)	D	25	×	1	4	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸				100	0:03:00
2)	S	150	×	1	4	2' 45"	3	FR	丁寧に泳ごう				600	0:11:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											3400	1:25:00		



【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

2019/9/17 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ				150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸				150	0:04:00	
S	50	×	12	1	1' 00"	2・7	FR	3E1H 1/3呼吸				600	0:12:00	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルブイを脛で挟む トローイン キャッチポイント				150	0:05:00	
P	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう				600	0:11:00	
P	50	×	4	1	1' 15"	6	FR	パドル H				200	0:05:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00	
1)	D	25	×	1	4	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸				100	0:03:00
2)	S	150	×	1	4	3' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう				600	0:12:00
				1	3	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	1:26:00		



【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

2019/9/17 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	50	×	6	1	1'00"	2	FR					300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ				150	0:03:30
	S	100	×	3	1	2'00"	2-3-4	FR	DES				300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸				150	0:04:30
	S	50	×	12	1	1'00"	2-7	FR	3E1H 1/3呼吸				600	0:12:00
	Drill	25	×	6	1	0'50"	4	スカーリング	フルブイを脛で挟む トローイン キャッチポイント				150	0:05:00
	P	100	×	5	1	2'00"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう				500	0:10:00
	P	50	×	4	1	1'15"	6	FR	パドル H				200	0:05:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
1)	D	25	×	1	4	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸				100	0:03:00
2)	S	150	×	1	4	3'00"	3	FR	丁寧に泳ごう				600	0:12:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total												3200	1:26:00	



【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

2019/9/17 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	50	×	6	1	1' 05"	2	FR				300	0:06:30		
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ				150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	2-3-4	FR	DES				300	0:06:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸				150	0:04:30	
S	50	×	9	1	1' 10"	2-7	FR	3E1H 1/3呼吸				450	0:10:30	
Drill	25	×	6	1	0' 55"	4	スカーリング	プルブイを脛で挟む トローイン キャッチポイント				150	0:05:30	
P	100	×	4	1	2' 10"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう				400	0:08:40	
P	50	×	4	1	1' 30"	6	FR	パドル H				200	0:06:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00	
1)	D	25	×	1	4	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸				100	0:03:00
2)	S	150	×	1	4	3' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう				600	0:13:00
				1	3	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	1:27:10		



【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

2019/9/17 火曜日
【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											0:10:00			
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR				300	0:07:30		
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ				150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES				300	0:07:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸				150	0:04:30	
S	50	×	6	1	1' 20"	2・7	FR	3E1H 1/3呼吸				300	0:08:00	
Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング	プルバイを脛で挟む ドローイン キャッチポイント				150	0:06:00	
P	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう				300	0:07:00	
P	50	×	4	1	1' 30"	6	FR	パドル H				200	0:06:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	D	25	×	1	4	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸				100	0:03:00
2)	S	150	×	1	4	3' 30"	3	FR	丁寧に泳ごう				600	0:14:00
				1	3	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	1:27:00		