



【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

2019/9/26 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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	100	×	3	1	1' 40"	2-3-4	FR	DES		300	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	ハドルに指を通さずに！ プルブイ キャッチポイント		150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	2-4-6	FR	ハドル DPS3本ずつ		150	0:03:00
1)	P	50	×	8	1	0' 55"	2	FR	ハドル		400	0:07:20
2)	P	50	×	8	1	0' 50"	3	FR	ハドル		400	0:06:40
3)	P	50	×	8	1	0' 45"	5	FR	ハドル		400	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
	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
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	大きいストロークで泳ごう		300	0:05:00
2)	S	100	×	3	1	1' 30"	5	FR			300	0:04:30
3)	S	100	×	3	1	1' 45"	3	FR			300	0:05:15
4)	S	100	×	3	1	1' 35"	4	FR			300	0:04:45
5)	S	100	×	3	1	1' 50"	2	FR	リラックスして泳ごう		300	0:05:30
				1	4	0' 00"			1)→2)→3)→4)→5)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3850	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

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【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	0' 50"	3	スカーリング	ハドルに指を通さずに！	フルブイ	キャッチポイント	150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	ハドル			300	0:06:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ハドル			300	0:05:30
3)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	ハドル			300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう			100	0:02:30
	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
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	大きいストロークで泳ごう			300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR				300	0:05:00
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR				300	0:05:45
4)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR				300	0:05:15
5)	S	100	×	3	1	2' 00"	2	FR	リラックスして泳ごう			300	0:06:00
				1	4	0' 00"			1)→2)→3)→4)→5)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3550	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

2019/9/26 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	パドルに指を通さずに！ プルブイ キャッチポイント	150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	6	1	1'05"	2	FR	パドル	300	0:06:30
2)	P	50	×	6	1	1'00"	3	FR	パドル	300	0:06:00
3)	P	50	×	6	1	0'55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	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
1)	S	100	×	2	1	2'00"	3	FR	大きいストロークで泳ごう	200	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1'50"	5	FR		300	0:05:30
3)	S	100	×	3	1	2'05"	3	FR		300	0:06:15
4)	S	100	×	3	1	1'55"	4	FR		300	0:05:45
5)	S	100	×	2	1	2'10"	2	FR	リラックスして泳ごう	200	0:04:20
				1	4	0'00"			1)→2)→3)→4)→5)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:26:20



【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

2019/9/26 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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	×	6	1	0' 55"	3	スカーリング	パドルに指を通さずに！ プルプイ キャッチポイント	150	0:05:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
1)	P	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	パドル	300	0:07:00
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル	300	0:06:30
3)	P	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	パドル	300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	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
1)	S	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	大きいストロークで泳ごう	200	0:04:20
2)	S	100	×	2	1	2' 00"	5	FR		200	0:04:00
3)	S	100	×	2	1	2' 15"	3	FR		200	0:04:30
4)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR		200	0:04:10
5)	S	100	×	2	1	2' 20"	2	FR	リラックスして泳ごう	200	0:04:40
				1	4	0' 00"			1)→2)→3)→4)→5)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3050	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

2019/9/26 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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
	S	100	×	3	1	2'20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
	Drill	25	×	6	1	1'00"	3	スカーリング	パドルに指を通さずに！ プルプイ キャッチポイント		150	0:06:00
	P	25	×	6	1	0'45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:30
1)	P	50	×	4	1	1'15"	2	FR	パドル		200	0:05:00
2)	P	50	×	4	1	1'10"	3	FR	パドル		200	0:04:40
3)	P	50	×	4	1	1'05"	5	FR	パドル		200	0:04:20
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
	K	50	×	3	1	1'45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう！		150	0:05:15
1)	S	100	×	2	1	2'20"	3	FR	大きいストロークで泳ごう		200	0:04:40
2)	S	100	×	2	1	2'10"	5	FR			200	0:04:20
3)	S	100	×	2	1	2'25"	3	FR			200	0:04:50
4)	S	100	×	2	1	2'15"	4	FR			200	0:04:30
5)	S	100	×	2	1	2'30"	2	FR	リラックスして泳ごう		200	0:05:00
				1	4	0'00"			1)→2)→3)→4)→5)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2750	1:25:05