



【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

2020/1/11 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												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
	P	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ		150	0:04:30
1)	P	50	×	6	3	0'50"	3	FR	パドル		900	0:15:00
2)	P	100	×	1	3	1'20"	6	FR	パドル		300	0:04:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で		150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸		150	0:04:30
1)	S	50	×	6	2	0'50"	3	FR			600	0:10:00
2)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸		100	0:03:00
3)	S	100	×	3	2	1'35"	4	FR			600	0:09:30
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
Total											3700	1:25:30

【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

2020/1/11 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
	P	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ		150	0:04:30
1)	P	50	×	6	3	0' 55"	3	FR	パドル		900	0:16:30
2)	P	100	×	1	3	1' 30"	6	FR	パドル		300	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で		150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸		150	0:04:30
1)	S	50	×	6	2	0' 55"	3	FR			600	0:11:00
2)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸		100	0:03:00
3)	S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR			400	0:07:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
	Total										3450	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

2020/1/11 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
	P	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ		150	0:04:30
1)	P	50	×	5	3	1' 00"	3	FR	パドル		750	0:15:00
2)	P	100	×	1	3	1' 40"	6	FR	パドル		300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で		150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸		150	0:04:30
1)	S	50	×	5	2	1' 00"	3	FR			500	0:10:00
2)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸		100	0:03:00
3)	S	100	×	2	2	1' 55"	4	FR			400	0:07:40
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
	Total										3200	1:25:10

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
	P	25	×	6	1	0'50"	3	トックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ		150	0:05:00
1)	P	50	×	4	3	1'05"	3	FR	パドル			600	0:13:00
2)	P	100	×	1	3	1'50"	6	FR	パドル			300	0:05:30
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
	K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰	右/左by25 肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
	Drill	25	×	6	1	0'55"	3	スカーリング	プルプイ	様々な位置で		150	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ	フィニッシュ側で呼吸		150	0:04:30
1)	S	50	×	4	2	1'05"	3	FR				400	0:08:40
2)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸			100	0:03:00
3)	S	100	×	2	2	2'05"	4	FR				400	0:08:20
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"			0:00:30
DW													0:05:00
Total												2950	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

2020/1/11 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												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
	P	25	× 6	1	0' 50"	3	トックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ		150	0:05:00
1)	P	50	× 4	2	1' 15"	3	FR	パドル			400	0:10:00
2)	P	100	× 1	2	2' 00"	6	FR	パドル			200	0:04:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
	K	50	× 2	1	1' 45"	4	FR	片手板片手の甲を腰	右/左by25 肩甲骨を動かそう		100	0:03:30
	Drill	25	× 6	1	1' 00"	3	スカーリング	プルプイ	様々な位置で		150	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	フィニッシュ側で呼吸		150	0:04:30
1)	S	50	× 4	2	1' 15"	3	FR				400	0:10:00
2)	D	25	× 2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸			100	0:03:00
3)	S	100	× 2	2	2' 15"	4	FR				400	0:09:00
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
Total											2650	1:25:00