



【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

2020/6/18 木曜日

【泳法注意】

呼吸のタイミング

【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' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
	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	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
1)	S	100	×	1	4	1' 45"	3	FR		400	0:07:00
2)	S	100	×	1	4	1' 40"	4	FR		400	0:06:40
3)	S	100	×	1	4	1' 35"	4	FR		400	0:06:20
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	E	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	0' 45"	5	FR	パドル H	450	0:06:45
2)	Drill	25	×	2	3	0' 45"	3	ロングドックパドル	プルプイ	150	0:04:30
3)	S	100	×	3	3	1' 40"	4	FR		900	0:15:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3750	1:24:45

【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

2020/6/18 木曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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 0:06:00
	S	100	×	3	1	2'00"	2-3-4	FR	DES		300	0:06:00
	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	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
1)	S	100	×	1	3	1'55"	3	FR			300	0:05:45
2)	S	100	×	1	3	1'50"	4	FR			300	0:05:30
3)	S	100	×	1	3	1'45"	4	FR			300	0:05:15
				1	2	0'00"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	E		150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	0'50"	5	FR	パドル H		450	0:07:30
2)	Drill	25	×	2	3	0'45"	3	ロングドックパドル	フルブイ		150	0:04:30
3)	S	100	×	3	3	1'50"	4	FR			900	0:16:30
				1	2	0'00"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3450	1:24:30

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	100	×	3	1	2'05"	2-3-4	FR	DES	300	0:06:15
	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	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
1)	S	100	×	1	3	2'05"	3	FR		300	0:06:15
2)	S	100	×	1	3	2'00"	4	FR		300	0:06:00
3)	S	100	×	1	3	1'55"	4	FR		300	0:05:45
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	E	150	0:04:00
1)	P	50	×	2	3	0'55"	5	FR	パドル H	300	0:05:30
2)	Drill	25	×	2	3	0'45"	3	ロングドックパドル	プルプイ	150	0:04:30
3)	S	100	×	3	3	2'00"	4	FR		900	0:18:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3300	1:25:45

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' 15"	2・3・4	FR DES	300	0:06:45
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30
								片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		
								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		
1)	S	100	×	1	3	2' 15"	3	FR	300	0:06:45
2)	S	100	×	1	3	2' 10"	4	FR	300	0:06:30
3)	S	100	×	1	3	2' 05"	4	FR	300	0:06:15
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR E	100	0:03:00
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	5	FR	450	0:09:00
2)	Drill	25	×	2	3	0' 45"	3	FR	150	0:04:30
3)	S	100	×	2	3	2' 10"	4	FR	600	0:13:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
								パドル H ロングドックパドル プルプイ		
DW										0:05:00
Total									3100	1:26:15



【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

2020/6/18 木曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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' 25"	2・3・4	FR DES	300	0:07:15	
K	50	×	3	1	1' 40"	4	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	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 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	2	2' 25"	3	FR	200	0:04:50
2)	S	100	×	1	2	2' 20"	4	FR	200	0:04:40
3)	S	100	×	1	2	2' 15"	4	FR	200	0:04:30
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR E	100	0:03:00	
1)	P	50	×	3	3	1' 10"	5	FR パドル H	450	0:10:30
2)	Drill	25	×	2	3	0' 45"	3	ロングドックパドル プルプイ	150	0:04:30
3)	S	100	×	2	3	2' 20"	4	FR	600	0:14:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total								2800	1:25:15	