



【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

2020/10/3 土曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
3

B										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	300	0:04:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	100	×	7	1	1' 40"	3	FR 1/3呼吸 左右のストロークのタイミング	700	0:11:40
	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
Drill		50	×	3	1	1' 10"	2	FR リカバリーストップ 入水手前で止めて左右のタイミングを合わせる	150	0:03:30
	P	50	×	14	1	1' 00"	2・6	FR パドル 1E1H	700	0:14:00
Drill		50	×	3	1	1' 10"	2	FR 片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150	0:03:30
	S	25	×	4	3	0' 20"	6	FR H	300	0:04:00
				1	2	1' 00"				0:02:00
	S	100	×	7	1	1' 40"	3	FR 1/3呼吸 左右のストロークのタイミング	700	0:11:40
DW										0:05:00
Total									3750	1:25:50

C												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR			300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0'50"	5	FR			300	0:05:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング		600	0:11:00
	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
Drill		50	×	3	1	1'20"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めて左右のタイミングを合わせる		150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H		600	0:12:00
Drill		50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸		150	0:04:00
	S	25	×	6	2	0'25"	6	FR	H		300	0:05:00
				1	1	1'00"						0:01:00
	S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング		600	0:11:00
DW												0:05:00
Total											3450	1:25:00

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2 FR	300	0:06:00	
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3 FR	300	0:05:30	
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	5 FR	150	0:02:30	
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	100	×	6	1	2' 00"	3 FR 1/3呼吸 左右のストロークのタイミング	600		0:12:00
	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
Drill		50	×	3	1	1' 20"	2 FR リカバリーストップ 入水手前で止めて左右のタイミングを合わせる	150		0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6 FR パドル 1E1H	600		0:12:00
Drill		50	×	3	1	1' 20"	2 FR 片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150		0:04:00
	S	25	×	6	2	0' 30"	6 FR H	300		0:06:00
				1	1	1' 00"				0:01:00
	S	100	×	6	1	2' 00"	3 FR 1/3呼吸 左右のストロークのタイミング	600		0:12:00
DW										0:05:00
Total								3300		1:25:30

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 05"	2 FR	300	0:06:30	
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	3 FR	300	0:06:00	
3)	S	50	×	3	1	0' 55"	5 FR	150	0:02:45	
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
	S	100	×	4	1	2' 10"	3 FR 1/3呼吸 左右のストロークのタイミング	400	0:08:40	
	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	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR リカバリーストップ 入水手前で止めて左右のタイミングを合わせる	150	0:04:30		
	P	50	×	12	1	1' 10"	2・6 FR パドル 1E1H	600	0:14:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR 片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150	0:04:30		
	S	25	×	6	2	0' 35"	6 FR H	300	0:07:00	
				1	1	1' 00"			0:01:00	
	S	100	×	4	1	2' 10"	3 FR 1/3呼吸 左右のストロークのタイミング	400	0:08:40	
DW										0:05:00
Total								2900	1:24:05	

F													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1'15"	2	FR			300	0:07:30	
2)	S	50	×	6	1	1'10"	3	FR			300	0:07:00	
3)	S	50	×	3	1	1'05"	5	FR			150	0:03:15	
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	100	×	3	1	2'20"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング			300	0:07:00
	K	50	×	2	1	1'45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			100	0:03:30
Drill		50	×	3	1	1'30"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めて左右のタイミングを合わせる			150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1'20"	2・6	FR	パドル 1E1H			600	0:16:00
Drill		50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸			150	0:04:30
	S	25	×	6	2	0'40"	6	FR	H			300	0:08:00
				1	1	1'00"						0:01:00	
	S	100	×	3	1	2'20"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング			300	0:07:00
DW												0:05:00	
Total											2650	1:25:15	