



【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

2020/10/11 日曜日
【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	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300			0:06:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200			0:03:30
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR ハドル 奇数→顔上げ丁寧な 偶数→12ストローク以内	150			0:03:30
Drill	50	×	6	1	1' 00"	3	FR 大きい板を挟みフィニッシュ後タッチ 大きいストローク	300			0:06:00
P	50	×	15	1	0' 50"	4	FR ハドル できるだけストローク数を少なく	750			0:12:30
Drill	25	×	4	1	0' 45"	1	FR プルプイ 5ストローク1回転	100			0:03:00
K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて トローイン	100			0:04:00
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	300		0:05:00
2)	S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR	600		0:10:00
3)	S	100	×	2	1	1' 35"	4	FR	200		0:03:10
4)	S	200	×	2	1	3' 10"	4	FR	400		0:06:20
5)	S	100	×	2	1	1' 30"	5	FR	200		0:03:00
6)	S	200	×	2	1	3' 00"	5	FR	400		0:06:00
				1	5	0' 00"					0:00:00
							1)~6)レストナシ				
DW											0:05:00
Total								4000			1:27:00

C										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:07:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200		0:04:00
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR パドル 奇数→顔上げ丁寧な 偶数→12ストローク以内	150		0:04:00
Drill	50	×	6	1	1' 00"	3	FR 大きい板を挟みフィニッシュ後タッチ 大きいストローク	300		0:06:00
P	50	×	12	1	0' 55"	4	FR パドル できるだけストローク数を少なく	600		0:11:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	1	FR プルプイ 5ストローク1回転	100		0:03:00
K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて トローイン	100		0:04:00
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	300	0:05:30
2)	S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	600	0:11:00
3)	S	100	×	2	1	1' 45"	4	FR	200	0:03:30
4)	S	200	×	2	1	3' 30"	4	FR	400	0:07:00
5)	S	100	×	1	1	1' 40"	5	FR	100	0:01:40
6)	S	200	×	1	1	3' 20"	5	FR	200	0:03:20
				1	5	0' 00"				0:00:00
							1)~6)レストナシ			
DW										0:05:00
Total								3550		1:26:00

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:07:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200		0:04:00
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR ハドル 奇数→顔上げ丁寧な 偶数→12ストローク以内	150		0:04:00
Drill	50	×	6	1	1' 00"	3	FR 大きい板を挟みフィニッシュ後タッチ 大きいストローク	300		0:06:00
P	50	×	10	1	0' 55"	4	FR ハドル できるだけストローク数を少なく	500		0:09:10
Drill	25	×	4	1	0' 45"	1	FR プルプイ 5ストローク1回転	100		0:03:00
K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて トローイン	100		0:04:00
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	300	0:06:00
2)	S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR	600	0:12:00
3)	S	100	×	2	1	1' 55"	4	FR	200	0:03:50
4)	S	200	×	2	1	3' 50"	4	FR	400	0:07:40
5)	S	100	×	1	1	1' 50"	5	FR	100	0:01:50
6)	S	200	×	1	1	3' 40"	5	FR	200	0:03:40
				1	5	0' 00"				0:00:00
							1)~6)レストナシ			
DW										0:05:00
Total								3450		1:27:10

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU											0:10:00
S	25	×	12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:08:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:30
P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	パドル 奇数→顔上げ丁寧に 偶数→12ストローク以内	150		0:04:30
Drill	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	大きい板を挟みフィニッシュ後タッチ 大きいストローク	300		0:07:00
P	50	×	8	1	1' 05"	4	FR	パドル できるだけストローク数を少なく	400		0:08:40
Drill	25	×	4	1	0' 45"	1	FR	プルプイ 5ストローク1回転	100		0:03:00
K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100		0:04:00
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR		300	0:06:30
2)	S	150	×	3	1	3' 15"	3	FR		450	0:09:45
3)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR		200	0:04:10
4)	S	150	×	2	1	3' 05"	4	FR		300	0:06:10
5)	S	100	×	1	1	2' 00"	5	FR		100	0:02:00
6)	S	150	×	1	1	3' 00"	5	FR		150	0:03:00
				1	5	0' 00"		1)~6)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total									3050		1:26:15



【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

2020/10/11 日曜日
【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	25	×	12	1	0' 45"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:09:00	
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	パドル 奇数→顔上げ丁寧な 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30	
Drill	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	大きい板を挟みフィニッシュ後タッチ 大きいストローク	300	0:07:30	
P	50	×	8	1	1' 10"	4	FR	パドル できるだけストローク数を少なく	400	0:09:20	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	1	FR	プルプイ 5ストローク1回転	100	0:03:00	
K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00	
1)	S	100	×	2	1	2' 20"	3	FR		200	0:04:40
2)	S	150	×	2	1	3' 30"	3	FR		300	0:07:00
3)	S	100	×	2	1	2' 15"	4	FR		200	0:04:30
4)	S	150	×	2	1	3' 20"	4	FR		300	0:06:40
5)	S	100	×	1	1	2' 10"	5	FR		100	0:02:10
6)	S	150	×	1	1	3' 10"	5	FR		150	0:03:10
				1	5	0' 00"		1)~6)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									2800	1:25:30	