

【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】

ローリング

【主観的強度】

3

A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	3	BA	ローリングを意識して	150	0:03:00
2)	K	25	×	4	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:00
3)	S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	肩甲骨を動かそう！	150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	200	×	1	3	3' 30"	2~6	FR	1/3呼吸 ビルドアップ° パドルナシ	600	0:10:30
2)	P	50	×	3	3	0' 40"	6	FR	パドル	450	0:06:00
				1	2				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	12	1	1' 35"	3	FR	丁寧に泳ごう	1200	0:19:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total										3200	0:56:30

【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

2022/9/10 土曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【主観的強度】  
3

B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	3	BA	ローリングを意識して	150	0:03:00
2)	K	25	×	4	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:20
3)	S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	肩甲骨を動かそう！	150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	200	×	1	3	3' 45"	2~6	FR	1/3呼吸 ビルドアップ° パドルナシ	600	0:11:15
2)	P	50	×	3	3	0' 45"	6	FR	パドル	450	0:06:45
				1	2				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	10	1	1' 45"	3	FR	丁寧に泳ごう	1000	0:17:30
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									3000	0:57:20

【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

【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	0:06:00
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	3	BA	ローリングを意識して	150	0:03:30
2)	K	25	×	4	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:20
3)	S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	肩甲骨を動かそう！	150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	200	×	1	3	4' 00"	2~6	FR	1/3呼吸 ヒルトアップ° ハドルナシ	600	0:12:00
2)	P	50	×	3	3	0' 50"	6	FR	ハドル	450	0:07:30
				1	2				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	8	1	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう	800	0:14:40
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2800	0:56:30

【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】

ローリング

【主観的強度】

3

D													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR				300	0:06:30
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	3	BA	ローリングを意識して			150	0:03:30
2)	K	25	×	4	1	1' 00"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			100	0:04:00
3)	S	25	×	8	1	0' 30"	2	FR	肩甲骨を動かそう！			200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	P	200	×	1	3	4' 00"	2~6	FR	1/3呼吸 ヒルトアップ° パドルナシ			600	0:12:00
2)	P	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	パドル			300	0:05:00
				1	2				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	S	100	×	8	1	1' 55"	3	FR	丁寧に泳ごう			800	0:15:20
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:00
	Total											2700	0:56:50

【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

2022/9/10 土曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【主観的強度】  
3

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
1)	S	25	×	6	1	0' 40"	3	BA	ローリングを意識して	150	0:04:00
2)	K	25	×	4	1	1' 00"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:04:00
3)	S	25	×	8	1	0' 35"	2	FR	肩甲骨を動かそう！	200	0:04:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	200	×	1	3	4' 20"	2~6	FR	1/3呼吸 ビルトアップ パドルナシ	600	0:13:00
2)	P	50	×	2	3	0' 55"	6	FR	パドル	300	0:05:30
				1	2				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	6	1	2' 05"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:12:30
DW	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
	Total									2500	0:57:20



【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

2022/9/10 土曜日

【泳法注意】

ローリング

【主観的強度】

3

F													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR				300	0:07:30
1)	S	25	×	6	1	0' 45"	3	BA	ローリングを意識して			150	0:04:30
2)	K	25	×	4	1	1' 00"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			100	0:04:00
3)	S	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	肩甲骨を動かそう！			150	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	P	150	×	1	3	3' 30"	2~6	FR	1/3呼吸 ヒルトアップ° ハドルナシ			450	0:10:30
2)	P	50	×	2	3	1' 00"	6	FR	ハドル			300	0:06:00
				1	2				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	S	100	×	6	1	2' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう			600	0:13:30
DW	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:30
Total											2300	0:57:00	