

【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

2022/9/3 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

A											
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
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン	ドロイン	150	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	パドル	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む	プルブイは脛で挟む	150	0:03:00
P	50	×	14	1	0' 45"	4	FR	パドル	ストローク数を一定に	700	0:10:30
S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	ドロイン	100	0:02:30
S	200	×	4	2	3' 10"	3	FR	一定ペース		1600	0:25:20
			1	1	0' 30"						0:00:30
S	25	×	12	1	0' 30"	7・3	FR	1H2E	H→顔上げ横呼吸	300	0:06:00
DW											0:05:00
Total										3900	1:25:50

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
	K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン			150	0:04:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドル			150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む			150	0:03:00
	P	50	× 12	1	0' 45"	4	FR	パドル ストローク数を一定に			600	0:09:00
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
	Drill	50	× 2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ° トローイン			100	0:02:30
	S	200	× 4	2	3' 20"	3	FR	一定ペース			1600	0:26:40
			× 1	1	0' 30"							0:00:30
	S	25	× 12	1	0' 30"	7・3	FR	1H2E H→顔上げ横呼吸			300	0:06:00
DW												0:05:00
	Total										3800	1:25:40

【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】

姿勢

【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
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ パドル		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む		150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0'50"	4	FR	パドル ストローク数を一定に		600	0:10:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ トローイン		100	0:02:30
	S	200	×	3	2	3'40"	3	FR	一定ペース		1200	0:22:00
				1	1	0'30"						0:00:30
	S	25	×	12	1	0'35"	7・3	FR	1H2E H→顔上げ横呼吸		300	0:07:00
DW												0:05:00
	Total										3400	1:25:00

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	1'50"	2・3・4	FR DES		300	0:05:30
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR 板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル プルブイ パドル		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'35"	3	FR パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む		150	0:03:30
P	50	×	10	1	0'55"	3	FR パドル ストローク数を一定に		500	0:09:10
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR キャッチアップ° トローイン		100	0:02:30
S	200	×	3	2	3'50"	3	FR 一定ペース		1200	0:23:00
			1	1	0'30"					0:00:30
S	25	×	12	1	0'35"	7・3	FR 1H2E H→顔上げ横呼吸		300	0:07:00
DW										0:05:00
Total									3300	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' 00"	2	FR			300	0:06:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドル		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む		150	0:03:30
	P	50	×	8	1	1' 00"	3	FR	パドル ストローク数を一定に		400	0:08:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ° トローイン		100	0:02:30
	S	200	×	3	2	4' 00"	3	FR	一定ペース		1200	0:24:00
				1	1	0' 30"						0:00:30
	S	25	×	12	1	0' 35"	7・3	FR	1H2E H→顔上げ横呼吸		300	0:07:00
DW												0:05:00
	Total										3200	1:26:00

F												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR			300	0:07:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドル		150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む		150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1' 05"	3	FR	パドル ストローク数を一定に		500	0:10:50
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ トローイン		100	0:03:00
	S	200	×	2	2	4' 15"	3	FR	一定ペース		800	0:17:00
				1	1	0' 30"						0:00:30
	S	25	×	12	1	0' 40"	7・3	FR	1H2E H→顔上げ横呼吸		300	0:08:00
DW												0:05:00
	Total										2900	1:25:50