

【テーマ】

準備期B

エアビック

長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

3

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
1)	K	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	200	0:05:00
2)	Drill	25	×	4	2	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ キャッチの肘上げ	200	0:06:00
3)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR	キャッチの肘上げを意識して	600	0:10:00
					1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BR	プルの肘上げ	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	BR・FR	奇数→BR 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・5	FR	パドル スタート・ターン後10m顔上げ	600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	300	×	1	2	5' 30"	3	FR	一定ペース	600	0:11:00
2)	S	25	×	6	2	0' 35"	6	FR	H 奇数→顔上げ横呼吸	300	0:07:00
3)	S	100	×	1	2	1' 45"	2	FR	E	200	0:03:30
					1	1	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	1:27:30

【テーマ】

準備期B

エアビック

長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【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
1)	K	50	×	2	2	1'15"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	200	0:05:00
2)	Drill	25	×	4	2	0'45"	3	ドックパドル	キックを打つ キャッチの肘上げ	200	0:06:00
3)	S	100	×	3	2	1'50"	3	FR	キャッチの肘上げを意識して	600	0:11:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0'40"	2	BR	プルの肘上げ	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'45"	6	BR・FR	奇数→BR 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1'00"	2・5	FR	パドル スタート・ターン後10m顔上げ	600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	2	3'45"	3	FR	一定ペース	400	0:07:30
2)	S	25	×	6	2	0'35"	6	FR	H 奇数→顔上げ横呼吸	300	0:07:00
3)	S	100	×	1	2	2'00"	2	FR	E	200	0:04:00
				1	1	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									3250	1:27:00

【テーマ】

準備期B

エアロビク

長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

3

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
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	200	0:06:00
2)	Drill	25	×	4	2	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ キャッチの肘上げ	200	0:06:00
3)	S	100	×	3	2	1' 55"	3	FR	キャッチの肘上げを意識して	600	0:11:30
					1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BR	プルの肘上げ	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	BR・FR	奇数→BR 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30
	P	50	×	10	1	1' 00"	2・5	FR	パドル スタート・ターン後10m顔上げ	500	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	2	4' 00"	3	FR	一定ペース	400	0:08:00
2)	S	25	×	6	2	0' 35"	6	FR	H 奇数→顔上げ横呼吸	300	0:07:00
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	E	200	0:04:00
					1	1	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										3150	1:27:00

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
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン	200	0:06:00
2)	Drill	25	×	4	2	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ キャッチの肘上げ	200	0:06:00
3)	S	100	×	3	2	2' 00"	3	FR	キャッチの肘上げを意識して	600	0:12:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BR	プルの肘上げ	150	0:04:00
	P	25	×	4	1	0' 45"	6	BR・FR	奇数→BR 偶数→12ストローク以内	100	0:03:00
	P	50	×	10	1	1' 05"	2・5	FR	パドル スタート・ターン後10m顔上げ	500	0:10:50
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	2	4' 00"	3	FR	一定ペース	400	0:08:00
2)	S	25	×	6	2	0' 35"	6	FR	H 奇数→顔上げ横呼吸	300	0:07:00
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	E	200	0:04:00
				1	1	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									3100	1:26:50

【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

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【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' 10"	2	FR		300	0:07:00
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	200	0:06:00
2)	Drill	25	×	4	2	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ キャッチの肘上げ	200	0:06:00
3)	S	100	×	2	2	2' 15"	3	FR	キャッチの肘上げを意識して	400	0:09:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BR	プルの肘上げ	150	0:04:00
	P	25	×	4	1	0' 45"	6	BR・FR	奇数→BR 偶数→12ストローク以内	100	0:03:00
	P	50	×	9	1	1' 10"	2・5	FR	パドル スタート・ターン後10m顔上げ	450	0:10:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	2	4' 30"	3	FR	一定ペース	400	0:09:00
2)	S	25	×	6	2	0' 40"	6	FR	H 奇数→顔上げ横呼吸	300	0:08:00
3)	S	100	×	1	2	2' 15"	2	FR	E	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
DW											0:05:00
	Total									2850	1:27:00