

【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

2022/9/29 木曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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		
Drill	25 × 6	1	0'30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00		
S	200 × 1	1	3'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30		
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:00		
P	25 × 6	1	0'35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30		
P	50 × 15	1	0'55"	2・4・6	FR	パドル DES3本ずつ 3段階のスピード変化	750	0:13:45		
P	200 × 2	1	3'10"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミング	400	0:06:20		
S	25 × 6	1	0'40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00		
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00		
S	200 × 8	1	3'00"	3	FR	一定ペース	1600	0:24:00		
DW								0:05:00		
Total							4000	1:26:35		



【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

2022/9/29 木曜日  
【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	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150	0:03:30	
P	50	×	15	1	1' 00"	2-4-6	FR ハドル DES3本ずつ 3段階のスピード変化	750	0:15:00	
P	200	×	2	1	3' 20"	3	FR 1/3呼吸 左右のタイミング	400	0:06:40	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ	150	0:04:00	
S	200	×	7	1	3' 20"	3	FR 一定ペース	1400	0:23:20	
DW										0:05:00
Total								3800	1:27:30	



【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

2022/9/29 木曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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		
Drill	25 × 6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
S	200 × 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:00		
P	25 × 6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00		
P	50 × 12	1	1'00"	2-4-6	FR	パドル DES3本ずつ 3段階のスピード変化	600	0:12:00		
P	200 × 2	1	3'45"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミング	400	0:07:30		
S	25 × 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00		
S	200 × 6	1	3'40"	3	FR	一定ペース	1200	0:22:00		
DW										0:05:00
Total							3450	1:26:30		



【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

2022/9/29 木曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR ヒルトアップ	200		0:04:00
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を飛ばす	100		0:03:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150		0:04:00
P	50	×	12	1	1'00"	2・4・6	FR パドル DES3本ずつ 3段階のスピード変化	600		0:12:00
P	200	×	2	1	3'45"	3	FR 1/3呼吸 左右のタイミング	400		0:07:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR キャッチアップ	150		0:04:00
S	200	×	6	1	3'50"	3	FR 一定ペース	1200		0:23:00
DW										0:05:00
Total								3400		1:26:30



【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

2022/9/29 木曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【主観的強度】  
 3

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		
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:30		
P	25 × 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00		
P	50 × 12	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES3本ずつ 3段階のスピード変化	600	0:12:00		
P	200 × 2	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミング	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 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:30		
S	200 × 5	1	4' 00"	3	FR	一定ペース	1000	0:20:00		
DW										0:05:00
Total							3250	1:26:00		



【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

2022/9/29 木曜日  
 【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	50 × 6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00		
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00		
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30		
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を飛ばす	100	0:03:00		
P	25 × 6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:30		
P	50 × 12	1	1' 10"	2-4-6	FR	パドル DES3本ずつ 3段階のスピード変化	600	0:14:00		
P	200 × 2	1	4' 15"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミング	400	0:08:30		
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:30		
S	200 × 4	1	4' 20"	3	FR	一定ペース	800	0:17:20		
DW										0:05:00
Total							3000	1:26:50		