

【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

1/25 木曜日
【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	Dis	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング°	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	5	FR	ハドル プルプイ 片手前右/左by25 H	150	0:04:00
3)	P	50	×	6	1	0' 55"	5・2	FR	ハドル H/Eby25	300	0:05:30
4)	P	100	×	4	1	1' 35"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	400	0:06:20
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	200	×	5	1	3' 00"	3	FR	一定ペース	1000	0:15:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
1)	S	100	×	4	1	1' 35"	3	FR		400	0:06:20
2)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ° 8ストローク以内 キックはダッシュ	50	0:02:00
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE	100	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→3)レストナシ		0:00:30
DW									0:05:00		
Total									3600	1:26:10	



【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

1/25 木曜日
【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	Dis	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング°	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	5	FR	ハドル プルプイ 片手前右/左by25 H	150	0:04:00
3)	P	50	×	6	1	0' 55"	5・2	FR	ハドル H/Eby25	300	0:05:30
4)	P	100	×	4	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	400	0:06:40
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	200	×	5	1	3' 20"	3	FR	一定ペース	1000	0:16:40
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR		300	0:05:00
2)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ° 8ストローク以内 キックはダッシュ	50	0:02:00
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE	100	0:04:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
DW									0:05:00		
Total									3500	1:26:50	



【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

1/25 木曜日
【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	Dis	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング°	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	5	FR	ハドル プルプイ 片手前右/左by25 H	150	0:04:30
3)	P	50	×	6	1	1' 00"	5・2	FR	ハドル H/Eby25	300	0:06:00
4)	P	100	×	4	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	400	0:08:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR	一定ペース	600	0:12:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR		300	0:06:00
2)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ° 8ストローク以内 キックはダッシュ	50	0:02:00
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE	100	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→3)レストナシ		0:00:30
DW									0:05:00		
Total									3100	1:26:30	



【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

1/25 木曜日
【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	Dis	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング°	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	5	FR	ハドル プルプイ 片手前右/左by25 H	150	0:04:30
3)	P	50	×	6	1	1' 05"	5・2	FR	ハドル H/Eby25	300	0:06:30
4)	P	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	200	0:04:20
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	200	×	3	1	4' 20"	3	FR	一定ペース	600	0:13:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR		300	0:06:30
2)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ° 8ストローク以内 キックはダッシュ	50	0:02:00
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE	100	0:04:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
DW									0:05:00		
Total									2850	1:25:50	