

【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

1/25 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
3

A												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP												0:10:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	1' 45"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:15
2)	S	100	×	3	1	1' 35"	3	FR			300	0:04:45
3)	S	100	×	3	1	1' 30"	4	FR			300	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:00
2)	P	50	×	12	1	0' 50"	2・6	FR	パドル	1E1H	600	0:10:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク	右/左by25	150	0:04:00
	S	100	×	16	1	1' 35"	3	FR	一定ペース	1/3呼吸	1600	0:25:20
DW												0:05:00
	Total										4000	1:26:20



【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

1/25 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
3

B													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP													0:10:00
S		50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
Drill		50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR				300	0:05:00
3)	S	100	×	3	1	1' 35"	4	FR				300	0:04:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:00
2)	P	50	×	10	1	0' 55"	2・6	FR	パドル	1E1H		500	0:09:10
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
Drill		50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25			150	0:04:00
S		100	×	15	1	1' 40"	3	FR	一定ペース 1/3呼吸			1500	0:25:00
DW													0:05:00
	Total											3800	1:25:55

【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
1/25 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
3

C													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP											0:10:00		
S		50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
Drill		50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00	
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR			300	0:05:30	
3)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR			300	0:05:15	
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30	
2)	P	50	×	10	1	1' 00"	2・6	FR	パドル	1E1H	500	0:10:00	
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00	
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
Drill		50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25			150	0:04:00
S		100	×	12	1	1' 50"	3	FR	一定ペース 1/3呼吸			1200	0:22:00
DW											0:05:00		
	Total											3500	1:26:15



SUNNY FISH

【テーマ】

準備期B

エアロビックス

長く持続できる フォームチェック

1/25 土曜日

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主觀的強度】

3

D														
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP													0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置		150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	1	2' 05"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:15
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR				300	0:05:45	
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR				300	0:05:30	
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30	
2)	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	ハドル	1E1H		600	0:12:00	
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックハドル	片手ストローク	右/左by25	150	0:04:00	
	S	100	×	10	1	1' 55"	3	FR	一定ペース	1/3呼吸		1000	0:19:10	
DW													0:05:00	
	Total											3400	1:26:10	

E													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP													0:10:00
S		50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
Drill		50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR				300	0:06:00
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR				300	0:05:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30
2)	P	50	×	10	1	1' 05"	2・6	FR	パドル	1E1H		500	0:10:50
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
Drill		50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25			150	0:04:00
S		100	×	10	1	2' 00"	3	FR	一定ペース 1/3呼吸			1000	0:20:00
DW													0:05:00
	Total											3300	1:26:35

1/25 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
3