

3



【テーマ】

強化期B

エアロビックス

長く持続できる フォームチェック

11/1 土曜日

【泳法注意】

呼吸のタイミング

【主觀的強度】

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	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント	150	0:04:30
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
2)	S	150	×	6	1	2' 30"	3	FR	一定ペース	900	0:15:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	14	1	0' 50"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	700	0:11:40
				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
1)	S	100	×	7	1	1' 40"	3	FR		700	0:11:40
2)	K	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	6サイト	150	0:03:30
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:24:50

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	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント			150	0:04:30
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸			150	0:04:00
2)	S	150	×	6	1	2' 45"	3	FR	一定ペース			900	0:16:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル ストローク数を一定に			600	0:11:00
				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
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR				600	0:11:00
2)	K	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	6サイト			150	0:03:30
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸			100	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW											0:05:00		
	Total											3250	1:25:30

[illegible]



【 テーマ 】

強化期B

エアロビックス

長く持続できる フォームチェック

11/1 土曜日

【泳法注意】

呼吸のタイミング

【主觀的強度】

3

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	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント	150	0:04:30	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
2)	S	150	×	6	1	3' 00"	3	FR	一定ペース	900	0:18:00	
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
2)	P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	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	
1)	S	100	×	5	1	2' 00"	3	FR		500	0:10:00	
2)	K	50	×	3	1	1' 15"	4	FR	6サイト	150	0:03:45	
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW												0:05:00
	Total									3050	1:25:15	

11/1 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
3