



【テーマ】  
 強化期A  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

2016/11/13 日曜日

【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肘を上げ肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リハビリをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:00	
S	150 × 10	1	2' 15"	3	FR	ストロークに注意して丁寧に泳ごう	1500	0:22:30	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2		スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:04:30	
Drill	25 × 2	1	1' 00"	6		スカーリング 顔上げ プルプイを脛で挟む ドローイン	50	0:02:00	
1)	P 50 × 6	3	0' 45"	3	FR	パドル 丁寧に	900	0:13:30	
2)	P 50 × 1	3	0' 50"	8	FR	パドル 脚をクロス プルプイナシ H	150	0:02:30	
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
S	50 × 12	1	0' 50"	3・6	FR	2E1H E→フォーム H→15~25m・35~50m顔上げ	600	0:10:00	
DW									0:05:00
Total							3950	1:25:00	



【テーマ】  
 強化期A  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

2016/11/13 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肘を上げ肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150		0:04:00
S	150 × 8	1	2' 30"	3	FR	ストロークに注意して丁寧に泳ごう	1200		0:20:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"	2		スカーリング 様々な位置で プルプイ	150		0:05:00
Drill	25 × 2	1	1' 00"	6		スカーリング 顔上げ プルプイを脛で挟む ドローイン	50		0:02:00
1)	P 50 × 6	3	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に	900		0:15:00
2)	P 50 × 1	3	0' 55"	8	FR	パドル 脚をクロス プルプイナシ H	150		0:02:45
		1 2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
S	50 × 12	1	0' 55"	3・6	FR	2E1H E→フォーム H→15~25m・35~50m顔上げ	600		0:11:00
DW									0:05:00
Total							3650		1:25:45



【テーマ】  
 強化期A  
 エアビック  
 長く持続できる フォームチェック

2016/11/13 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肘を上げ肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30
	S	150	×	6	1	2'40"	3	FR	ストロークに注意して丁寧に泳ごう	900	0:16:00
	Drill	25	×	6	1	0'50"	2		スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:05:00
	Drill	25	×	2	1	1'00"	6		スカーリング 顔上げ プルプイを脛で挟む ドローイン	50	0:02:00
1)	P	50	×	6	3	0'55"	3	FR	パドル 丁寧に	900	0:16:30
2)	P	50	×	1	3	1'00"	8	FR	パドル 脚をクロス プルプイナシ H	150	0:03:00
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	50	×	12	1	1'00"	3-6	FR	2E1H E→フォーム H→15~25m・35~50m顔上げ	600	0:12:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:25:30



【テーマ】  
強化期A  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

2016/11/13 日曜日

【泳法注意】  
姿勢  
【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		
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肘を上げ肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30		
S	150 × 6	1	2' 50"	3	FR	ストロークに注意して丁寧に泳ごう	900	0:17:00		
Drill	25 × 6	1	0' 50"	2		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:00		
Drill	25 × 2	1	1' 00"	6		スカーリング 顔上げ プルブイを脛で挟む ドローイン	50	0:02:00		
1)	P 50 × 6	3	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に	900	0:16:30		
2)	P 50 × 1	3	1' 00"	8	FR	パドル 脚をクロス プルブイナシ H	150	0:03:00		
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00		
S	50 × 12	1	1' 00"	3・6	FR	2E1H E→フォーム H→15~25m・35~50m顔上げ	600	0:12:00		
DW										0:05:00
Total							3350	1:26:30		



【テーマ】  
 強化期A  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

2016/11/13 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 3

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									
S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00 0:06:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肘を上げ肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30	
S	150 × 6	1	3' 10"	3	FR	ストロークに注意して丁寧に泳ごう	900	0:19:00	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	2		スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:05:00	
Drill	25 × 2	1	1' 00"	6		スカーリング 顔上げ プルプイを脛で挟む ドローイン	50	0:02:00	
1)	P 50 × 6	2	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:13:00	
2)	P 50 × 1	2	1' 10"	8	FR	パドル 脚をクロス プルプイナシ H	100	0:02:20	
		1 1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
S	50 × 12	1	1' 10"	3-6	FR	2E1H E→フォーム H→15~25m・35~50m顔上げ	600	0:14:00	
DW									
								0:05:00	
Total							3000	1:26:20	



【テーマ】  
強化期A  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

2016/11/13 日曜日

【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
3

F									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50 × 6	1	1' 15"	2	FR		300	0:10:00
	K	50 × 3	1	1' 40"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肘を上げ肩甲骨を動かそう	150	0:05:00
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30
	S	150 × 6	1	3' 30"	3	FR	ストロークに注意して丁寧に泳ごう	900	0:21:00
	Drill	25 × 4	1	0' 55"	2		スカーリング 様々な位置で プルプイ	100	0:03:40
	Drill	25 × 2	1	1' 00"	6		スカーリング 顔上げ プルプイを脛で挟む ドローイン	50	0:02:00
1)	P	50 × 4	2	1' 15"	3	FR	バトル 丁寧に	400	0:10:00
2)	P	50 × 1	2	1' 15"	8	FR	バトル 脚をクロス プルプイナシ H	100	0:02:30
			1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	50 × 12	1	1' 15"	3-6	FR	2E1H E→フォーム H→15~25m・35~50m顔上げ	600	0:15:00
DW									0:05:00
	Total							2750	1:26:40