



【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

2017/1/19 木曜日

【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	
S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	スタートけのび10"ストップストリームライン〜キャッチアップ	150	0:04:00	
P	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	スタートけのび10"ストップストリームライン プルプイ ストローク数を数える	150	0:04:00	
1)	P 50 × 8	1	0' 50"	2	FR	1/3呼吸	400	0:06:40	
2)	P 50 × 8	1	0' 45"	3	FR	パドル	400	0:06:00	
3)	P 50 × 3	1	0' 40"	6	FR	パドル H	150	0:02:00	
		1	3 0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
S	150 × 16	1	2' 15"	3	FR	常に姿勢に注意して泳ごう	2400	0:36:00	
DW									0:05:00
Total							4300	1:26:10	



【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

2017/1/19 木曜日
 【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	
S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	スタートけのび10"ストップストリームライン〜キャッチアップ	150	0:04:00	
P	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	スタートけのび10"ストップストリームライン フルブイ ストローク数を数える	150	0:04:00	
1)	P 50 × 8	1	0' 55"	2	FR	1/3呼吸	400	0:07:20	
2)	P 50 × 6	1	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00	
3)	P 50 × 4	1	0' 45"	6	FR	パドル H	200	0:03:00	
		1 3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ハットダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
S	150 × 14	1	2' 30"	3	FR	常に姿勢に注意して泳ごう	2100	0:35:00	
DW								0:05:00	
Total							3950	1:26:20	

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FR	スタートけのび10"ストップストリームライン~キャッチアップ	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'40"	2	FR	スタートけのび10"ストップストリームライン ストローク数を数える	150	0:04:00
1)	P	50	×	8	1	1'00"	2	FR	1/3呼吸	400	0:08:00
2)	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	50	×	2	1	0'45"	6	FR	パドル H	100	0:01:30
				1	3	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	S	150	×	12	1	2'45"	3	FR	常に姿勢に注意して泳ごう	1800	0:33:00
DW											0:05:00
	Total									3550	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

2017/1/19 木曜日

【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
S	200 × 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
Drill	25 × 6	1	0'40"	2	FR	スタートけのび10"ストップストリームライン~キャッチアップ	150		0:04:00
P	25 × 6	1	0'40"	2	FR	スタートけのび10"ストップストリームライン フルプイ ストローク数を数える	150		0:04:00
1)	P 50 × 8	1	1'00"	2	FR	1/3呼吸	400		0:08:00
2)	P 50 × 6	1	0'55"	3	FR	パドル	300		0:05:30
3)	P 50 × 2	1	0'50"	6	FR	パドル H	100		0:01:40
		1 3	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150		0:04:30
S	150 × 11	1	3'00"	3	FR	常に姿勢に注意して泳ごう	1650		0:33:00
DW									0:05:00
Total							3400		1:25:40



【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

2017/1/19 木曜日
 【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
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	スタートけのび10"ストップストリームライン~キャッチアップ	150	0:04:30	
P	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	スタートけのび10"ストップストリームライン ストローク数を数える	150	0:04:30	
1)	P 50 × 6	1	1' 05"	2	FR	1/3呼吸	300	0:06:30	
2)	P 50 × 5	1	1' 00"	3	FR	パドル	250	0:05:00	
3)	P 50 × 2	1	0' 55"	6	FR	パドル H	100	0:01:50	
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30	
S	150 × 10	1	3' 15"	3	FR	常に姿勢に注意して泳ごう	1500	0:32:30	
DW									0:05:00
Total							3100	1:25:20	



【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

2017/1/19 木曜日

【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' 05"	2	FR			300	0:10:00 0:06:30
	S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:05:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	FR	スタートけのび10"ストップストリームライン~キャッチアップ		150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 45"	2	FR	スタートけのび10"ストップストリームライン ストローク数を数える	プルプイ	150	0:04:30
1)	P	50	× 6	1	1' 15"	2	FR	1/3呼吸		300	0:07:30
2)	P	50	× 6	1	1' 10"	3	FR	パドル		300	0:07:00
3)	P	50	× 2	1	1' 00"	6	FR	パドル H		100	0:02:00
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	K	50	× 3	1	1' 40"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:05:00
	S	150	× 8	1	3' 30"	3	FR	常に姿勢に注意して泳ごう		1200	0:28:00
DW											0:05:00
	Total									2850	1:25:00