



【テーマ】
強化期A
エアロビック
長く持続できる

2017/1/26 木曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	25 × 6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:30	
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	50 × 4	1	1' 20"	2	FR	片手横 偶数→右手をかいて右呼吸/左手入水時右呼吸 奇数→左手をかいて左呼吸/右手入水時左呼吸	200	0:05:20	
S	50 × 8	1	0' 55"	5	FR	ストレートアーム 左右ストロークのタイミングに呼吸を合わせる	400	0:07:20	
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	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル キャッチ時の肘上げ	150	0:04:30	
1)	P 50 × 3	3	0' 50"	3	FR	パドル	450	0:07:30	
2)	P 50 × 2	3	0' 45"	4	FR	パドル	300	0:04:30	
3)	P 50 × 1	3	0' 35"	6	FR	パドル	150	0:01:45	
		1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
S	200 × 7	1	3' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう	1400	0:22:10	
DW									0:05:00
Total							3950	1:26:05	



【テーマ】
強化期A
エアロビック
長く持続できる

2017/1/26 木曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	25 × 6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:30	
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	50 × 4	1	1' 20"	2	FR	片手横 偶数→右手をかいて右呼吸/左手入水時右呼吸 奇数→左手をかいて左呼吸/右手入水時左呼吸	200	0:05:20	
S	50 × 8	1	1' 00"	5	FR	ストレートアーム 左右ストロークのタイミングに呼吸を合わせる	400	0:08:00	
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	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル キャッチ時の肘上げ	150	0:04:30	
1)	P 50 × 3	3	0' 50"	3	FR	パドル	450	0:07:30	
2)	P 50 × 2	3	0' 45"	4	FR	パドル	300	0:04:30	
3)	P 50 × 1	3	0' 40"	6	FR	パドル	150	0:02:00	
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
S	200 × 6	1	3' 30"	3	FR	丁寧に泳ごう	1200	0:21:00	
DW								0:05:00	
Total							3750	1:25:50	



【テーマ】
強化期A
エアロビック
長く持続できる

2017/1/26 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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		
S	25	×	6	1	0'40"	2	BR	伸びをとろう				150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30	
Drill	50	×	4	1	1'30"	2	FR	片手横 偶数→右手をかいて右呼吸/左手入水時右呼吸 奇数→左手をかいて左呼吸/右手入水時左呼吸				200	0:06:00	
S	50	×	8	1	1'00"	5	FR	ストレートアーム 左右ストロークのタイミングに呼吸を合わせる				400	0:08:00	
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	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3		ドックパドル キャッチ時の肘上げ				150	0:04:30	
1)	P	50	×	3	3	0'55"	3	FR	パドル				450	0:08:15
2)	P	50	×	2	3	0'50"	4	FR	パドル				300	0:05:00
3)	P	50	×	1	3	0'45"	6	FR	パドル				150	0:02:15
					1	2		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00	
S	200	×	5	1	3'45"	3	FR	丁寧に泳ごう				1000	0:18:45	
DW												0:05:00		
Total											3550	1:27:15		



【テーマ】
強化期A
エアロビック
長く持続できる

2017/1/26 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	25 × 6	1	0' 40"	2	BR	伸びをとろう	150	0:04:00	
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
Drill	50 × 4	1	1' 30"	2	FR	片手横 偶数→右手をかいて右呼吸/左手入水時右呼吸 奇数→左手をかいて左呼吸/右手入水時左呼吸	200	0:06:00	
S	50 × 8	1	1' 00"	5	FR	ストレートアーム 左右ストロークのタイミングに呼吸を合わせる	400	0:08:00	
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	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル キャッチ時の肘上げ	150	0:04:30	
1)	P 50 × 3	3	1' 00"	3	FR	パドル	450	0:09:00	
2)	P 50 × 2	3	0' 55"	4	FR	パドル	300	0:05:30	
3)	P 50 × 1	3	0' 50"	6	FR	パドル	150	0:02:30	
		1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
S	200 × 4	1	3' 55"	3	FR	丁寧に泳ごう	800	0:15:40	
DW								0:05:00	
Total							3350	1:26:10	



【テーマ】
強化期A
エアロビック
長く持続できる

2017/1/26 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	25 × 6	1	0'45"	2	BR	伸びをとろう	150	0:04:30
	S	100 × 3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
	Drill	50 × 4	1	1'30"	2	FR	片手横 偶数→右手をかいて右呼吸/左手入水時右呼吸 奇数→左手をかいて左呼吸/右手入水時左呼吸	200	0:06:00
	S	50 × 6	1	1'05"	5	FR	ストレートアーム 左右ストロークのタイミングに呼吸を合わせる	300	0:06:30
	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
	Drill	25 × 6	1	0'45"	3		ドックパドル キャッチ時の肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50 × 3	3	1'05"	3	FR	パドル	450	0:09:45
2)	P	50 × 2	3	1'00"	4	FR	パドル	300	0:06:00
3)	P	50 × 1	3	0'55"	6	FR	パドル	150	0:02:45
			1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	200 × 4	1	3'20"	3	FR	丁寧に泳ごう	800	0:13:20
DW									0:05:00
	Total							3250	1:25:50



【テーマ】
強化期A
エアロビック
長く持続できる

2017/1/26 木曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
3

F											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	2	BR	伸びをとろう	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00	
Drill	50	×	4	1	1' 30"	2	FR	片手横 偶数→右手をかいて右呼吸/左手入水時右呼吸 奇数→左手をかいて左呼吸/右手入水時左呼吸	200	0:06:00	
S	50	×	6	1	1' 10"	5	FR	ストレートアーム 左右ストロークのタイミングに呼吸を合わせる	300	0:07:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ハットダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3		ドックパドル キャッチ時の肘上げ	150	0:05:00	
1)	P	50	×	2	3	1' 15"	3	FR	パドル	300	0:07:30
2)	P	50	×	2	3	1' 10"	4	FR	パドル	300	0:07:00
3)	P	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	パドル	150	0:03:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 丁寧に泳ごう	600	0:11:00	
DW										0:05:00	
Total									2900	1:25:00	