



【テーマ】  
強化期A  
エアロビック  
長く持続できる

2017/2/4 土曜日  
【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	S	50 × 6	1	0'55"	2	FR		300	0:10:00 0:05:30
Drill	S	50 × 3	1	1'00"	2	FR	キャッチアップ 腰の位置を高くしてキックをしっかり打とう	150	0:03:00
	S	100 × 8	1	1'30"	3	FR	1/3呼吸 6ビート	800	0:12:00
	K	50 × 3	1	1'10"	4	FR	板 ハットダウン	150	0:03:30
	P	50 × 6	1	1'00"	3	FR	プルフィを脛ではさむ ハドルの先をつかみ キャッチの肘上げを意識する 腰の位置を高く	300	0:06:00
	P	50 × 20	1	0'45"	3	FR	ハドル 正確なストローク	1000	0:15:00
Drill	S	50 × 3	1	1'00"	2	FR	キャッチアップ 腰の位置を高くしてキックをしっかり打とう	150	0:03:00
	S	100 × 10	1	1'25"	4	FR		1000	0:14:10
	D	25 × 6	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE 偶数→25m	150	0:06:00
	S	100 × 1	1	2'00"	2	FR	E	100	0:02:00
DW									0:05:00
Total								4100	1:25:10



【テーマ】  
強化期A  
エアロビック  
長く持続できる

2017/2/4 土曜日  
【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									
S	50	×	6	1	0'55"	2	FR	300	0:10:00
Drill	50	×	3	1	1'05"	2	FR	150	0:05:30
S	100	×	6	1	1'40"	3	FR	600	0:10:00
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	150	0:04:00
P	50	×	6	1	1'05"	3	FR	300	0:06:30
P	50	×	20	1	0'50"	3	FR	1000	0:16:40
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	150	0:03:30
S	100	×	8	1	1'35"	4	FR	800	0:12:40
D	25	×	6	1	1'00"	9	FR	150	0:06:00
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	100	0:02:00
DW									
								3700	0:05:00
Total								3700	1:25:05



【テーマ】  
強化期A  
エアロビック  
長く持続できる

2017/2/4 土曜日  
【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
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ 腰の位置を高くしてキックをしっかりと	150		0:03:30
S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	1/3呼吸 6ビート	600		0:11:00
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板 ヘッドダウン	150		0:04:00
P	50	×	6	1	1'10"	3	FR	プルブイを脛ではさむ パドルの先をつかみ キャッチの肘上げを意識する 腰の位置を高く	300		0:07:00
P	50	×	18	1	0'55"	3	FR	パドル 正確なストローク	900		0:16:30
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ 腰の位置を高くしてキックをしっかりと	150		0:03:30
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR		600		0:10:30
D	25	×	6	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE 偶数→25m	150		0:06:00
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	E	100		0:02:00
DW											0:05:00
Total									3400		1:25:00



【テーマ】  
強化期A  
エアロビック  
長く持続できる

2017/2/4 土曜日

【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
Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ 腰の位置を高くしてキックをしっかりと	150		0:03:30
S	100 × 6	1	2'00"	3	FR	1/3呼吸 6ビート	600		0:12:00
K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	板 ヘッドダウン	150		0:04:30
P	50 × 6	1	1'10"	3	FR	プルツイを脛ではさむ パドルの先をつかみ キャッチの肘上げを意識する 腰の位置を高く	300		0:07:00
P	50 × 15	1	0'55"	4	FR	パドル 正確なストローク	750		0:13:45
Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ 腰の位置を高くしてキックをしっかりと	150		0:03:30
S	100 × 6	1	1'55"	4	FR		600		0:11:30
D	25 × 6	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE 偶数→25m	150		0:06:00
S	100 × 1	1	2'00"	2	FR	E	100		0:02:00
DW									0:05:00
Total							3250		1:24:45



【テーマ】  
強化期A  
エアロビック  
長く持続できる

2017/2/4 土曜日  
【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								0:10:00	
S	50 × 6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30	
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 腰の位置を高くしてキックをしっかり打とう	150	0:04:00	
S	100 × 6	1	2'10"	3	FR	1/3呼吸 6ビート	600	0:13:00	
K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	板 ヘッドダウン	150	0:04:30	
P	50 × 6	1	1'15"	3	FR	プルブイを脛ではさむ パドルの先をつかみ キャッチの肘上げを意識する	300	0:07:30	
P	50 × 12	1	1'00"	4	FR	腰の位置を高く パドル 正確なストローク	600	0:12:00	
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 腰の位置を高くしてキックをしっかり打とう	150	0:04:00	
S	100 × 6	1	2'05"	4	FR		600	0:12:30	
D	25 × 4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE 偶数→25m	100	0:04:00	
S	100 × 1	1	2'10"	2	FR	E	100	0:02:10	
DW								0:05:00	
Total							3050	1:25:10	



【テーマ】  
強化期A  
エアロビック  
長く持続できる

2017/2/4 土曜日

【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 0:07:30
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 腰の位置を高くしてキックをしっかり打とう	150	0:04:30
S	100	× 6	1	2' 20"	3	FR	1/3呼吸 6ビート	600	0:14:00
K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	板 ヘッドダウン	150	0:04:30
P	50	× 6	1	1' 20"	3	FR	プルプイを脛ではさむ パドルの先をつかみ キャッチの肘上げを意識する	300	0:08:00
P	50	× 12	1	1' 10"	4	FR	腰の位置を高く パドル 正確なストローク	600	0:14:00
Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 腰の位置を高くしてキックをしっかり打とう	100	0:03:00
S	100	× 4	1	2' 05"	4	FR		400	0:08:20
D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE 偶数→25m	100	0:04:00
S	100	× 1	1	2' 20"	2	FR	E	100	0:02:20
DW									0:05:00
Total								2800	1:25:10