



【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

2017/2/12 日曜日

【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 3

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:06:00
S	200 × 1	1	3' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルブイ 片手キャッチポイント/片手胸の下 右左交互	150	0:05:00	
P	100 × 12	1	1' 25"	3	FR	パドル	1200	0:17:00	
S	25 × 6	1	0' 40"	1	Cho	E	150	0:04:00	
K/S by25	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	K→6サイト S→大きく	300	0:06:00	
1)	S 200 × 5	1	3' 10"	3	FR	リラックスして泳ごう	1000	0:15:50	
2)	S 100 × 6	1	1' 30"	3	FR		600	0:09:00	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00
Total							4050	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

2017/2/12 日曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 3

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										
S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:06:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2~5	FR ビルトアップ	200	0:03:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング プルプイ 片手キャッチポイント/片手胸の下 右左交互	150	0:05:00	
P	100	×	12	1	1' 35"	3	FR パドル	1200	0:19:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho E	150	0:04:00	
K/S by25	50	×	6	1	1' 00"	3	FR K→6サイト S→大きく	300	0:06:00	
1)	S	200	×	4	1	3' 30"	3	FR リラックスして泳ごう	800	0:14:00
2)	S	100	×	5	1	1' 40"	3	FR	500	0:08:20
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3750	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

2017/2/12 日曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
3

C										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU										0:10:00
S	25 × 12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し			300	0:07:00
S	200 × 1	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルプイ	片手キャッチポイント/片手胸の下	右左交互	150	0:05:00
P	100 × 12	1	1' 45"	3	FR	パドル			1200	0:21:00
S	25 × 6	1	0' 40"	1	Cho	E			150	0:04:00
K/S by25	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	K→6サイト	S→大きく		300	0:06:30
1)	S 200 × 3	1	3' 50"	3	FR	リラックスして泳ごう			600	0:11:30
2)	S 100 × 4	1	1' 50"	3	FR				400	0:07:20
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW										0:05:00
Total									3450	1:25:50



【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

2017/2/12 日曜日

【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 3

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU										0:10:00
S	25 × 12	1	0' 35"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し			300	0:07:00
S	200 × 1	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルブイ	片手キャッチポイント/片手胸の下	右左交互	150	0:05:00
P	100 × 12	1	1' 55"	3	FR	パドル			1200	0:23:00
S	25 × 6	1	0' 40"	1	Cho	E			150	0:04:00
K/S by25	50 × 5	1	1' 10"	3	FR	K→6サイト	S→大きく		250	0:05:50
1)	S 200 × 3	1	4' 00"	3	FR	リラックスして泳ごう			600	0:12:00
2)	S 100 × 3	1	2' 00"	3	FR				300	0:06:00
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW										0:05:00
Total									3300	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

2017/2/12 日曜日

【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 3

E												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
S	25 × 12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し				300	0:08:00
S	200 × 1	1	4' 30"	2~5	FR	ビルトアップ					200	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ				150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルプイ	片手キャッチポイント/片手胸の下 右左交互				150	0:05:00
P	100 × 12	1	2' 05"	3	FR	パドル					1200	0:25:00
S	25 × 6	1	0' 45"	1	Cho	E					150	0:04:30
K/S by25	50 × 4	1	1' 15"	3	FR	K→6サイト	S→大きく				200	0:05:00
1)	S 200 × 2	1	4' 15"	3	FR	リラックスして泳ごう				400	0:08:30	
2)	S 100 × 3	1	2' 10"	3	FR					300	0:06:30	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00	
DW											0:05:00	
Total										3050	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

2017/2/12 日曜日

【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
3

F												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	25	× 12	1	0' 45"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:10:00	
	S	200	× 1	1	5' 00"	2~5	FR	ビルトアップ		200	0:05:00	
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ	150	0:05:00	
	Drill	25	× 6	1	0' 55"	4	スカーリング	プルプイ	片手キャッチポイント/片手胸の下 右左交互	150	0:05:30	
	P	100	× 10	1	2' 15"	3	FR	パドル		1000	0:22:30	
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	Cho	E		150	0:04:30	
	K/S by25	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	K→6サイト	S→大きく	150	0:04:00	
1)	S	200	× 2	1	4' 30"	3	FR	リラックスして泳ごう			400	0:09:00
2)	S	100	× 3	1	2' 20"	3	FR				300	0:07:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00	
Total										2800	1:26:30	