



【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

2017/2/21 火曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 3

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU										0:10:00
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し			300	0:06:00
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン			150	0:04:00
Drill	50 × 6	1	1' 20"	2	FR	片手ストローク 右手入水左手プッシュ左呼吸/・・・右呼吸 by25			300	0:08:00
S	800 × 1	1	12' 30"	3	FR	タイミングを意識して丁寧に泳ごう			800	0:12:30
Drill	0 × 4	1	0' 30"	8	スカーリング	耳は水面上	20"-10"		0	0:02:00
Drill	0 × 4	1	0' 30"	8	プッシュ	耳は水面上	20"-10"		0	0:02:00
S	100 × 8	1	1' 40"	6	FR	H			800	0:13:20
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:00
P	50 × 12	1	0' 50"	3	FR	パドル	大きいストロークで泳ごう		600	0:10:00
S	100 × 3	1	1' 50"	2	FR	フォーム			300	0:05:30
DW										0:05:00
Total									3700	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

2017/2/21 火曜日

【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 3

B												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し				300	0:06:00	
S	100 × 3	1	1' 40"	2-3-4	FR	DES				300	0:05:00	
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン				150	0:04:00	
Drill	50 × 6	1	1' 20"	2	FR	片手ストローク 右手入水左手プッシュ左呼吸/...右呼吸 by25				300	0:08:00	
S	800 × 1	1	13' 30"	3	FR	タイミングを意識して丁寧に泳ごう				800	0:13:30	
Drill	0 × 4	1	0' 30"	8	スカーリング	耳は水面上 20"-10"				0	0:02:00	
Drill	0 × 4	1	0' 30"	8	プッシュ	耳は水面上 20"-10"				0	0:02:00	
S	100 × 8	1	1' 40"	3	FR	丁寧に泳ごう				800	0:13:20	
P	25 × 6	1	0' 30"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:00	
P	50 × 12	1	0' 50"	3	FR	パドル 大きいストロークで泳ごう				600	0:10:00	
S	100 × 3	1	1' 50"	2	FR	フォーム				300	0:05:30	
DW											0:05:00	
Total											3700	1:27:20



【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

2017/2/21 火曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 3

C									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									
S	25 × 12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00	
S	100 × 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00	
Drill	50 × 6	1	1' 20"	2	FR	片手ストローク 右手入水左手プッシュ左呼吸/...右呼吸 by25	300	0:08:00	
S	600 × 1	1	11' 00"	3	FR	タイミングを意識して丁寧に泳ごう	600	0:11:00	
Drill	0 × 4	1	0' 30"	8	スカーリング	耳は水面上 20"-10"	0	0:02:00	
Drill	0 × 4	1	0' 30"	8	プッシュ	耳は水面上 20"-10"	0	0:02:00	
S	100 × 6	1	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:11:00	
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	バドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50 × 12	1	0' 55"	3	FR	バドル 大きいストロークで泳ごう	600	0:11:00	
S	100 × 3	1	2' 00"	2	FR	フォーム	300	0:06:00	
DW									0:05:00
Total							3300	1:26:00	



【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

2017/2/21 火曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 3

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU										0:10:00
S	25 × 12	1	0' 35"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1	繰り返し		300	0:07:00
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン			150	0:04:30
Drill	50 × 6	1	1' 20"	2	FR	片手ストローク	右手入水左手プッシュ左呼吸/・・・右呼吸 by25		300	0:08:00
S	600 × 1	1	11' 30"	3	FR	タイミングを意識して丁寧	に泳ごう		600	0:11:30
Drill	0 × 4	1	0' 30"	8	スカーリング	耳は水面上	20"-10"		0	0:02:00
Drill	0 × 4	1	0' 30"	8	プッシュ	耳は水面上	20"-10"		0	0:02:00
S	100 × 5	1	2' 00"	3	FR	丁寧	に泳ごう		500	0:10:00
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30
P	50 × 12	1	0' 55"	3	FR	パドル	大きいストロークで泳ごう		600	0:11:00
S	100 × 3	1	2' 00"	2	FR	フォーム			300	0:06:00
DW										0:05:00
Total									3200	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

2017/2/21 火曜日

【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】

3

E											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
S	25 × 12	1	0' 40"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1	繰り返し			300	0:08:00
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン				150	0:04:30
Drill	50 × 6	1	1' 30"	2	FR	片手ストローク	右手入水左手プッシュ左呼吸/・・・右呼吸 by25			300	0:09:00
S	400 × 1	1	9' 00"	3	FR	タイミングを意識して丁寧に泳ごう				400	0:09:00
Drill	0 × 4	1	0' 30"	8	スカーリング	耳は水面上	20"-10"			0	0:02:00
Drill	0 × 4	1	0' 30"	8	プッシュ	耳は水面上	20"-10"			0	0:02:00
S	100 × 5	1	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう				500	0:10:50
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:00
P	50 × 10	1	1' 00"	3	FR	パドル 大きいストロークで泳ごう				500	0:10:00
S	100 × 3	1	2' 10"	2	FR	フォーム				300	0:06:30
DW										0:05:00	
Total										2900	1:27:20



【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

2017/2/21 火曜日

【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 3

F											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	25	× 12	1	0' 45"	2			FR×2・BA×1・BR×1	繰り返し	300	0:09:00
S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR		DES		300	0:07:00
K	50	× 2	1	1' 30"	4	FR		板ヘッドダウン		100	0:03:00
Drill	50	× 4	1	1' 30"	2	FR		片手ストローク	右手入水左手プッシュ左呼吸/・・・右呼吸 by25	200	0:06:00
S	400	× 1	1	10' 00"	3	FR		タイミングを意識して	丁寧に泳ごう	400	0:10:00
Drill	0	× 4	1	0' 30"	8	スカーリング		耳は水面上	20"-10"	0	0:02:00
Drill	0	× 4	1	0' 30"	8	プッシュ		耳は水面上	20"-10"	0	0:02:00
S	100	× 5	1	2' 20"	3	FR		丁寧に泳ごう		500	0:11:40
P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR		パドル DPS3本ずつ		150	0:04:30
P	50	× 10	1	1' 10"	3	FR		パドル 大きいストロークで泳ごう		500	0:11:40
S	100	× 2	1	2' 20"	2	FR		フォーム		200	0:04:40
DW											0:05:00
Total										2650	1:26:30