



【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

2017/3/2 木曜日

【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											0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR					300	0:05:30
S	100 × 3	1	1' 30"	2・3・4	FR	DES				300	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルブイ				150	0:04:30
P	50 × 6	1	0' 50"	3	FR	パドル	キャッチの意識			300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルブイ	様々な位置で			150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーをゆっくり	ストローク中は常にスカーリング			150	0:04:00
P	50 × 6	3	0' 40"	5	FR	パドル	正確なストローク			900	0:12:00
		1	2	0' 30"			セットレスト30"				0:01:00
S	100 × 14	1	1' 30"	3	FR	丁寧	に泳ごう			1400	0:21:00
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
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数	→顔上げ			100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3900	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

2017/3/2 木曜日
 【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											0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR					300	0:05:30
S	100 × 3	1	1' 40"	2-3-4	FR	DES				300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルプイ				150	0:04:30
P	50 × 6	1	0' 50"	3	FR	パドル	キャッチの意識			300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルプイ	様々な位置で			150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーをゆっくり	ストローク中は常にスカーリング			150	0:04:00
P	50 × 6	3	0' 45"	5	FR	パドル	正確なストローク			900	0:13:30
		1	0' 30"				セットレスト30"				0:01:00
S	100 × 12	1	1' 40"	3	FR		丁寧に泳ごう			1200	0:20:00
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
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR		奇数→顔上げ			100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3700	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

2017/3/2 木曜日
 【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	50	× 6	1	1'00"	2	FR				300	0:06:00
S	100	× 3	1	1'50"	2-3-4	FR	DES			300	0:05:30
Drill	25	× 6	1	0'45"	4	ドックパドル	プルプイ			150	0:04:30
P	50	× 6	1	0'55"	3	FR	パドル	キャッチの意識		300	0:05:30
Drill	25	× 6	1	0'50"	4	スカーリング	プルプイ	様々な位置で		150	0:05:00
Drill	50	× 3	1	1'30"	2	FR	リカバリーをゆっくり	ストローク中は常にスカーリング		150	0:04:30
P	50	× 6	2	0'50"	5	FR	パドル	正確なストローク		600	0:10:00
			1	0'30"				セットレスト30"			0:00:30
S	100	× 12	1	1'50"	3	FR		丁寧に泳ごう		1200	0:22:00
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
D	25	× 4	1	1'00"	9	FR		奇数→顔上げ		100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3400	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

2017/3/2 木曜日
 【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									
S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR			300	0:10:00 0:06:00
S	100 × 3	1	2' 00"	2-3-4	FR	DES		300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルプイ		150	0:04:30
P	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	パドル	キャッチの意識	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルプイ	様々な位置で	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーをゆっくり	ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30
P	50 × 6	2	0' 55"	5	FR	パドル	正確なストローク	600	0:11:00
		1	0' 30"				セットレスト30"		0:00:30
S	100 × 10	1	2' 00"	3	FR		丁寧に泳ごう	1000	0:20:00
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
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ		100	0:04:00
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

2017/3/2 木曜日

【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	50 × 6	1	1' 05"	2	FR				300	0:06:30
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4	ドックパドル	プルブイ			150	0:05:00
P	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	パドル	キャッチの意識		300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルブイ	様々な位置で		150	0:05:00
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	リカバリーをゆっくり	ストローク中は常にスカーリング		100	0:03:00
P	50 × 6	2	1' 00"	5	FR	パドル	正確なストローク		600	0:12:00
		1	0' 30"				セットレスト30"			0:00:30
S	100 × 8	1	2' 10"	3	FR		丁寧に泳ごう		800	0:17:20
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
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR		奇数→顔上げ		100	0:04:00
DW										0:05:00
Total									2950	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

2017/3/2 木曜日

【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											0:10:00
S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR				300	0:07:30
S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
Drill	25	× 6	1	0' 50"	4	トックパドル	プルプイ			150	0:05:00
P	50	× 6	1	1' 10"	3	FR	パドル	キャッチの意識		300	0:07:00
Drill	25	× 6	1	0' 55"	4	スカーリング	プルプイ	様々な位置で		150	0:05:30
Drill	50	× 2	1	1' 40"	2	FR	リカバリーをゆっくり	ストローク中は常にスカーリング		100	0:03:20
P	50	× 6	2	1' 05"	5	FR	パドル	正確なストローク		600	0:13:00
			1	0' 30"				セットレスト30"			0:00:30
S	100	× 6	1	2' 20"	3	FR		丁寧に泳ごう		600	0:14:00
K	50	× 2	1	1' 45"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		100	0:03:30
D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR		奇数→顔上げ		100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										2700	1:25:20