



【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

2017/3/11 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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	50 × 6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
S	25 × 6	1	0' 30"	2	BA	ローリングを大きく			150	0:03:00
K	25 × 6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック BA×4・FR×2			150	0:04:30
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
P	100 × 1	5	2' 00"	3	FR	ハドル 丁寧に泳ごう			500	0:10:00
P	50 × 3	5	0' 40"	6	FR	ハドル H			750	0:10:00
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 キックとキャッチのタイミングを合わせよう			150	0:03:30
S	50 × 36	1	0' 45"	3	FR	1/3呼吸 キックとプルのタイミングを合わせよう			1800	0:27:00
DW										0:05:00
Total									3950	1:24:00



【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

2017/3/11 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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	50 × 6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
S	25 × 6	1	0' 30"	2	BA	ローリングを大きく			150	0:03:00
K	25 × 6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック BA×4・FR×2			150	0:04:30
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
P	100 × 1	5	2' 00"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう			500	0:10:00
P	50 × 3	5	0' 40"	6	FR	パドル H			750	0:10:00
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 キックとキャッチのタイミングを合わせよう			150	0:04:00
S	50 × 33	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸 キックとプルのタイミングを合わせよう			1650	0:27:30
DW										0:05:00
Total									3800	1:25:00



【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

2017/3/11 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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								0:10:00		
S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00		
S	25 × 6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:03:30		
K	25 × 6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック BA×4・FR×2	150	0:04:30		
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
P	100 × 1	4	2' 00"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	400	0:08:00		
P	50 × 4	4	0' 45"	6	FR	パドル H	800	0:12:00		
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 キックとキャッチのタイミングを合わせよう	150	0:04:00		
S	50 × 30	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 キックとプルのタイミングを合わせよう	1500	0:27:30		
DW								0:05:00		
Total							3600	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

2017/3/11 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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	50 × 6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00	
S	25 × 6	1	0'35"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:03:30	
K	25 × 4	1	0'45"	4	BA・FR	ローリングキック BA×2・FR×2	100	0:03:00	
P	25 × 6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
P	100 × 1	4	2'00"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	400	0:08:00	
P	50 × 3	4	0'50"	6	FR	パドル H	600	0:10:00	
		1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30	
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 キックとキャッチのタイミングを合わせよう	150	0:04:00	
S	50 × 30	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸 キックとプルのタイミングを合わせよう	1500	0:30:00	
DW								0:05:00	
Total							3350	1:25:00	



【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

2017/3/11 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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	50 × 6	1	1' 05"	2	FR					300	0:06:30
S	25 × 6	1	0' 40"	2	BA	ローリングを大きく				150	0:04:00
K	25 × 4	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック BA×2・FR×2				100	0:03:20
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:00
P	100 × 1	4	2' 15"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう				400	0:09:00
P	50 × 3	4	0' 55"	6	FR	パドル H				600	0:11:00
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 キックとキャッチのタイミングを合わせよう				150	0:04:30
S	50 × 24	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸 キックとプルのタイミングを合わせよう				1200	0:26:00
DW											0:05:00
Total										3050	1:24:50



【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

2017/3/11 土曜日

【泳法注意】  
 キックと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	S	50 × 6	1	1' 15"	2	FR		300	0:10:00	0:07:30
	S	25 × 6	1	0' 45"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:04:30	
	K	25 × 4	1	0' 55"	4	BA・FR	ローリングキック BA×2・FR×2	100	0:03:40	
	P	25 × 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30	
	P	100 × 1	4	2' 30"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	400	0:10:00	
	P	50 × 3	4	1' 00"	6	FR	パドル H	600	0:12:00	
			1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 キックとキャッチのタイミングを合わせよう	150	0:04:30		
	S	50 × 18	1	1' 15"	3	FR	1/3呼吸 キックとプルのタイミングを合わせよう	900	0:22:30	
DW										0:05:00
Total								2750	1:25:40	