



【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

2017/3/19 日曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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	FFR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00	0:06:00	
	S	200 × 1	1	3' 00"	2~5	FR ビルドアップ	200	0:03:00		
	S	50 × 6	1	0' 50"	3	FR ストレートアーム 肩甲骨から動かそう 水中動作もストレート	300	0:05:00		
	Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FR 片手前右・左 リカバリーの時耳に触れる	150	0:03:30		
	S	50 × 6	1	0' 50"	3	FR リカバリーの肘上げを意識して	300	0:05:00		
	K	100 × 2	1	2' 30"	4	FR 板ヘッドダウン	200	0:05:00		
	KD	25 × 4	1	1' 00"	9	FR キャッチアップ10ストローク	100	0:04:00		
	P	100 × 6	1	2' 00"	2-6	FR パドル 1E1H	600	0:12:00		
	P	600 × 1	1	10' 00"	3	FR 1/3呼吸	600	0:10:00		
1)	S	200 × 1	4	3' 00"	3	FR 丁寧に泳ごう	800	0:12:00		
2)	D	25 × 2	4	0' 45"	9	FR 0~15m顔上げダッシュ 残りE	200	0:06:00		
		1 × 3		0' 00"		FR 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
DW									0:05:00	
Total								3750	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

2017/3/19 日曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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		FFR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:06:00	
S	200 × 1	1	3' 30"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
S	50 × 6	1	0' 50"	3	FR	ストレートアーム 肩甲骨から動かそう 水中動作もストレート	300	0:05:00	
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	片手前右・左 リカバリーの時耳に触れる	150	0:03:30	
S	50 × 6	1	0' 50"	3	FR	リカバリーの肘上げを意識して	300	0:05:00	
K	100 × 2	1	2' 30"	4	FR	板ハットダウン	200	0:05:00	
KD	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ10ストローク	100	0:04:00	
P	100 × 6	1	2' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00	
P	400 × 1	1	7' 00"	3	FR	1/3呼吸	400	0:07:00	
1)	S 200 × 1	4	3' 30"	3	FR	丁寧に泳ごう	800	0:14:00	
2)	D 25 × 2	4	0' 45"	9	FR	0~15m顔上げダッシュ 残りE	200	0:06:00	
		1 3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3550	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

2017/3/19 日曜日  
【泳法注意】  
リハビリ  
【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		FFR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:07:00		
S	200 × 1	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	ストレートアーム 肩甲骨から動かそう 水中動作もストレート	300	0:05:30		
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	片手前右・左 リハビリの時耳に触れる	150	0:04:00		
S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	リハビリの肘上げを意識して	300	0:05:30		
K	100 × 2	1	2' 45"	4	FR	板ヘッドダウン	200	0:05:30		
KD	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ10ストローク	100	0:04:00		
P	100 × 6	1	2' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00		
P	400 × 1	1	7' 30"	3	FR	1/3呼吸	400	0:07:30		
1)	S 200 × 1	3	4' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:12:00		
2)	D 25 × 2	3	0' 45"	9	FR	0~15m顔上げダッシュ 残りE	150	0:04:30		
		1 2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
DW										0:05:00
Total							3300	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

2017/3/19 日曜日

【泳法注意】  
リカバリー  
【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		FFR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300		0:07:00
S	200 × 1	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
S	50 × 5	1	1' 00"	3	FR	ストレートアーム 肩甲骨から動かそう 水中動作もストレート	250		0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	片手前右・左 リカバリーの時耳に触れる	150		0:04:00
S	50 × 5	1	1' 00"	3	FR	リカバリーの肘上げを意識して	250		0:05:00
K	100 × 2	1	2' 45"	4	FR	板ヘッドダウン	200		0:05:30
KD	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ <sup>o</sup> 10ストローク	100		0:04:00
P	100 × 6	1	2' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600		0:12:00
P	400 × 1	1	8' 00"	3	FR	1/3呼吸	400		0:08:00
1)	S 200 × 1	3	4' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう	600		0:12:30
2)	D 25 × 2	3	0' 45"	9	FR	0~15m顔上げダッシュ 残りE	150		0:04:30
		1 2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
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

2017/3/19 日曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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		FFR×2・BA×1・BR×1繰り返し			300	0:08:00
S	200 × 1	1	4' 30"	2~5	FR	ビルトアップ			200	0:04:30
S	50 × 4	1	1' 05"	3	FR	ストレートアーム	肩甲骨から動かそう	水中動作もストレート	200	0:04:20
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	片手前右・左 リカバリーの時耳に触れる			150	0:04:00
S	50 × 4	1	1' 05"	3	FR	リカバリーの肘上げを意識して			200	0:04:20
K	100 × 2	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン			200	0:06:00
KD	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ10ストローク			100	0:04:00
P	100 × 6	1	2' 10"	2・6	FR	ハドル 1E1H			600	0:13:00
P	300 × 1	1	6' 30"	3	FR	1/3呼吸			300	0:06:30
1)	S 200 × 1	3	4' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう			600	0:13:00
2)	D 25 × 2	3	0' 45"	9	FR	0~15m顔上げダッシュ 残りE			150	0:04:30
		1 2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW										0:05:00
Total									3000	1:27:10



【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

2017/3/19 日曜日

【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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	FFR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:09:00		
	S	200 × 1	1	5' 00"	2~5	FR ビルトアップ	200	0:05:00		
	S	50 × 4	1	1' 15"	3	FR ストレートアーム 肩甲骨から動かそう 水中動作もストレート	200	0:05:00		
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR 片手前右・左 リカバリーの時耳に触れる	150	0:04:30		
	S	50 × 4	1	1' 15"	3	FR リカバリーの肘上げを意識して	200	0:05:00		
	K	100 × 2	1	3' 15"	4	FR 板ヘッドダウン	200	0:06:30		
	KD	25 × 4	1	1' 00"	9	FR キャッチアップ10ストローク	100	0:04:00		
	P	100 × 4	1	2' 30"	2-6	FR パトル 1E1H	400	0:10:00		
	P	200 × 1	1	4' 30"	3	FR 1/3呼吸	200	0:04:30		
1)	S	200 × 1	3	4' 45"	3	FR 丁寧に泳ごう	600	0:14:15		
2)	D	25 × 2	3	0' 45"	9	FR 0~15m顔上げダッシュ 残りE	150	0:04:30		
		1 2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
DW										0:05:00
	Total						2700	1:27:15		