



【テーマ】
調整期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2017/4/15 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
3

A											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time	
W-PU											
1)	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR			300	0:10:00	
2)	S	50 × 6	1	0' 50"	3	FR			300	0:05:30	
3)	S	50 × 6	1	0' 40"	5	FR			300	0:04:00	
		1	1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:00:30	
Drill		25 × 6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルプイ	背面腰の位置	肩甲骨を寄せて	150	0:05:00
Drill		50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに肘は常に水面上	フィニッシュを強く	150	0:04:00
P		100 × 3	1	1' 40"	2~6	FR	パドル	ビルドアップ		300	0:05:00
P		50 × 18	1	0' 45"	3	FR	ストローク数を少なく			900	0:13:30
S		25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり			150	0:04:30
K		100 × 2	1	2' 40"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	頑張ろう	200	0:05:20
S		100 × 12	1	1' 30"	3	FR	1/3呼吸	フォームを気にしながら		1200	0:18:00
DW										0:05:00	
Total									3950	1:25:20	



【テーマ】
調整期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2017/4/15 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
3

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU										
1)	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00
2)	S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	× 6	1	0' 45"	5	FR		300	0:05:00
				1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:04:30
				1						0:00:30
Drill	25	× 6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルプイ	背面腰の位置 肩甲骨を寄せて	150	0:05:00
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに肘は常に水面上 フィニッシュを強く	150	0:04:00
P	100	× 3	1	1' 50"	2~6	FR	パドル	ビルトアップ	300	0:05:30
P	50	× 12	1	0' 50"	3	FR		ストローク数を少なく	600	0:10:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR		ゆっくり	150	0:04:30
K	100	× 2	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く 頑張ろう	200	0:06:00
S	100	× 12	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸	フォームを気にしながら	1200	0:20:00
DW										
										0:05:00
Total									3650	1:25:30



【テーマ】
調整期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2017/4/15 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
3

C											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
1)	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
2)	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR				300	0:05:30
3)	S	50 × 6	1	0' 50"	5	FR				300	0:05:00
			1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:00:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルプイ	背面腰の位置	肩甲骨を寄せて		150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに肘は常に水面上	フィニッシュを強く		150	0:04:00
P	100 × 3	1	2' 00"	2~6	FR	パドル	ビルトアップ			300	0:06:00
P	50 × 12	1	0' 55"	3	FR	ストローク数を少なく				600	0:11:00
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり				100	0:03:00
K	100 × 2	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	頑張ろう		200	0:06:00
S	100 × 10	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸	フォームを気にしながら			1000	0:18:20
DW											0:05:00
Total										3400	1:25:20



【テーマ】
調整期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2017/4/15 土曜日

【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
3

D									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
1)	S	50 × 6	1	1'00"	2	FR	300	0:06:00	
2)	S	50 × 6	1	0'55"	3	FR	300	0:05:30	
3)	S	50 × 3	1	0'50"	5	FR	150	0:02:30	
		1	1	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:00:30	
Drill		25 × 6	1	0'50"	4	スカーリング プルプイ 背面腰の位置 肩甲骨を寄せて	150	0:05:00	
Drill		50 × 3	1	1'20"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに肘は常に水面上 フィニッシュを強く	150	0:04:00	
P		100 × 3	1	2'00"	2~6	FR パドル ビルトアップ	300	0:06:00	
P		50 × 12	1	1'00"	3	FR ストローク数を少なく	600	0:12:00	
S		25 × 4	1	0'45"	1	BR ゆっくり	100	0:03:00	
K		100 × 2	1	3'00"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く 頑張ろう	200	0:06:00	
S		100 × 10	1	2'00"	3	FR 1/3呼吸 フォームを気にしながら	1000	0:20:00	
DW								0:05:00	
Total							3250	1:25:30	



【テーマ】
調整期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2017/4/15 土曜日

【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
3

E												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU										0:10:00		
1)	S	50 × 6	1	1'05"	2	FR					300	0:06:30
2)	S	50 × 6	1	1'00"	3	FR					300	0:06:00
3)	S	50 × 3	1	0'55"	5	FR					150	0:02:45
		1 1		0'30"			1)→2)→3)レスト30"					0:00:30
Drill		25 × 6	1	0'55"	4	スカーリング	プルブイ	背面腰の位置	肩甲骨を寄せて	150	0:05:30	
Drill		50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに肘は常に水面上	フィニッシュを強く	150	0:04:30	
P		100 × 3	1	2'10"	2~6	FR	パドル	ビルトアップ		300	0:06:30	
P		50 × 10	1	1'05"	3	FR	ストローク数を少なく				500	0:10:50
S		25 × 4	1	0'45"	1	BR	ゆっくり				100	0:03:00
K		100 × 2	1	3'00"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	頑張ろう	200	0:06:00	
S		100 × 8	1	2'10"	3	FR	1/3呼吸	フォームを気にしながら			800	0:17:20
DW										0:05:00		
Total										2950	1:24:25	



【テーマ】
調整期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2017/4/15 土曜日

【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
3

F											Distance	Time		
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明								
W-PU												0:10:00		
1)	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR				300	0:07:30		
2)	S	50	× 6	1	1' 10"	3	FR				300	0:07:00		
3)	S	50	× 3	1	1' 05"	5	FR				150	0:03:15		
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"						0:00:30
Drill	25	× 6	1	1' 00"	4	スカーリング	プルブイ	背面腰の位置	肩甲骨を寄せて			150	0:06:00	
Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに肘は常に水面上 フィニッシュを強く					100	0:03:00
P	100	× 3	1	2' 20"	2~6	FR	パドル	ビルトアップ					300	0:07:00
P	50	× 10	1	1' 15"	3	FR	ストローク数を少なく					500	0:12:30	
S	25	× 4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり					100	0:03:00	
K	100	× 2	1	3' 15"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く			頑張ろう		200	0:06:30
S	100	× 6	1	2' 20"	3	FR	1/3呼吸 フォームを気にしながら					600	0:14:00	
DW												0:05:00		
Total											2700	1:25:15		