



【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

2017/4/23 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
3

| A | | | | | | | | | |
|-------|---|----------|-------|--------|-----|----------------|-------------------------------|------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | | | | | | | | | 0:10:00 |
| 1) | S | 50 × 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | | 300 | 0:05:30 |
| 2) | S | 50 × 6 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | | 300 | 0:05:00 |
| 3) | S | 50 × 6 | 1 | 0' 45" | 5 | FR | | 300 | 0:04:30 |
| | | 1 | 1 | 0' 30" | | 1)→2)→3)レスト30" | | | 0:00:30 |
| Drill | | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半に吸息 | 150 | 0:04:00 |
| Drill | | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手横右/左by25 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸 | 150 | 0:04:00 |
| S | | 100 × 16 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 1/3呼吸 フォームを気にしながら | 1600 | 0:24:00 |
| S | | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | ゆっくり | 100 | 0:03:00 |
| K | | 100 × 2 | 1 | 2' 30" | 4 | FR | 板ヘッドダウン 腰の位置を高く 頑張ろう | 200 | 0:05:00 |
| P | | 50 × 12 | 1 | 0' 55" | 2-6 | FR | パドル 1E1H | 600 | 0:11:00 |
| S | | 50 × 4 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | 丁寧に泳ごう | 200 | 0:03:40 |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 3900 | 1:25:10 |



【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

2017/4/23 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
3

| B | | | | | | | | | |
|-------|----------|--------|--------|--------|----|-------------------------------|----------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | | | | | | | | | 0:10:00 |
| 1) | S | 50 × 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | | 300 | 0:05:30 |
| 2) | S | 50 × 6 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | | 300 | 0:05:00 |
| 3) | S | 50 × 6 | 1 | 0' 45" | 5 | FR | | 300 | 0:04:30 |
| | | | 1 | 0' 30" | | 1)→2)→3)レスト30" | | | 0:00:30 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半に吸息 | 150 | 0:04:00 | |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手横右/左by25 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸 | 150 | 0:04:00 | |
| S | 100 × 14 | 1 | 1' 40" | 3 | FR | 1/3呼吸 フォームを気にしながら | 1400 | 0:23:20 | |
| S | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | ゆっくり | 100 | 0:03:00 | |
| K | 100 × 2 | 1 | 2' 45" | 4 | FR | 板ヘッドダウン 腰の位置を高く 頑張ろう | 200 | 0:05:30 | |
| P | 50 × 12 | 1 | 1' 00" | 2・6 | FR | パドル 1E1H | 600 | 0:12:00 | |
| S | 50 × 4 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | 丁寧に泳ごう | 200 | 0:03:40 | |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3700 | 1:26:00 | |



【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

2017/4/23 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
3

| C | | | | | | | | | | |
|-------|----------|--------|--------|--------|----|-------------------------------|----------------|------|--|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | |
| W-PU | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| 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 | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリ-前半に吸息 | | 150 | | 0:04:00 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手横右/左by25 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸 | | 150 | | 0:04:00 |
| S | 100 × 12 | 1 | 1' 50" | 3 | FR | 1/3呼吸 フォームを気にしながら | | 1200 | | 0:22:00 |
| 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 |
| P | 50 × 12 | 1 | 1' 00" | 2・6 | FR | パドル 1E1H | | 600 | | 0:12:00 |
| S | 50 × 3 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | 丁寧に泳ごう | | 150 | | 0:03:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 3450 | | 1:26:00 |



【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

2017/4/23 日曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
3

| D | | | | | | | | | |
|-------|---|----------|-------|-------|-----|----------------|----------|---------|--|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | | | | | | | | 0:10:00 | |
| 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 | | 50 × 3 | 1 | 1'20" | 2 | FR | 150 | 0:04:00 | |
| Drill | | 50 × 3 | 1 | 1'20" | 2 | FR | 150 | 0:04:00 | |
| S | | 100 × 12 | 1 | 2'00" | 3 | FR | 1200 | 0:24:00 | |
| S | | 25 × 4 | 1 | 0'45" | 1 | BR | 100 | 0:03:00 | |
| K | | 100 × 2 | 1 | 3'00" | 4 | FR | 200 | 0:06:00 | |
| P | | 50 × 12 | 1 | 1'00" | 2・6 | FR | 600 | 0:12:00 | |
| S | | 50 × 4 | 1 | 1'00" | 2 | FR | 200 | 0:04:00 | |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | 3350 | 1:26:30 | |



【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

2017/4/23 日曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
3

| E | | | | | | | | | | |
|-------|----------|--------|--------|--------|----|------------|--------------------|------|--|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | |
| W-PU | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| 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 | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手前右/左by25 | フィニッシュからリカバリー前半に吸息 | 150 | | 0:04:30 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手横右/左by25 | 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸 | 150 | | 0:04:30 |
| S | 100 × 10 | 1 | 2' 10" | 3 | FR | 1/3呼吸 | フォームを気にしながら | 1000 | | 0:21:40 |
| 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 |
| P | 50 × 12 | 1 | 1' 05" | 2・6 | FR | パドル | 1E1H | 600 | | 0:13:00 |
| S | 50 × 3 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | 丁寧に泳ごう | | 150 | | 0:03:15 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 3100 | | 1:26:40 |



【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

2017/4/23 日曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
3

| F | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|-------|----|----|----------------|----------|------|------------|--------------------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | | | |
| W-PU | | | | | | | | | | | | |
| 1) | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 15" | 2 | FR | | 0:10:00 | | |
| 2) | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | 300 | 0:07:30 | | |
| 3) | S | 50 | × | 3 | 1 | 1' 05" | 5 | FR | 300 | 0:06:00 | | |
| | | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | 150 | 0:03:15 | | |
| | | | | | | | | | | 0:00:30 | | |
| | | | | | | 1)→2)→3)レスト30" | | | | | | |
| Drill | | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手前右/左by25 | フィニッシュからリカバリー前半に吸息 | 150 | 0:04:30 |
| Drill | | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手横右/左by25 | 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸 | 150 | 0:04:30 |
| S | | 100 | × | 8 | 1 | 2' 20" | 3 | FR | 1/3呼吸 | フォームを気にしながら | 800 | 0:18:40 |
| S | | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | ゆっくり | | 100 | 0:03:00 |
| K | | 100 | × | 2 | 1 | 3' 15" | 4 | FR | 板ハットダウン | 腰の位置を高く 頑張ろう | 200 | 0:06:30 |
| P | | 50 | × | 12 | 1 | 1' 15" | 2+6 | FR | パドル | 1E1H | 600 | 0:15:00 |
| S | | 50 | × | 2 | 1 | 1' 15" | 2 | FR | 丁寧に泳ごう | | 100 | 0:02:30 |
| DW | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| | Total | | | | | | | | | | 2850 | 1:26:55 |