



【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2017/11/9 木曜日

【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
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
S	100 × 3	1	1' 30"	3・4・5	FR	DES	300	0:04:30	
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手横横呼吸 右/左by25	150	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 15"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュした時に息を吸う	150	0:03:45	
S	100 × 6	1	1' 30"	3	FR	呼吸のタイミングに注意して泳ごう	600	0:09:00	
Drill	50 × 4	1	1' 10"	2	FR	ロングドックパドル 正確なストローク	200	0:04:40	
1)	P	100 × 8	2	1' 30"	2・6	FR	パドル E/Hby50	1600	0:24:00
2)	P	50 × 3	2	0' 55"	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:30
		1	0' 30"				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
S	50 × 6	1	0' 45"	3	FR	ストローク数を数え前後半同じにしよう	300	0:04:30	
D・S・K・S	25 × 12	1	0' 30"	2・4・9	FR	S→大きく D→顔上げ K→6サイド	300	0:06:00	
DW									0:05:00
Total							4200	1:26:55	



【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2017/11/9 木曜日
 【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	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR					300	0:10:00 0:05:30
	S	100 × 3	1	1' 40"	3-4-5	FR	DES				300	0:05:00
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手横横呼吸 右/左by25				150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 15"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュした時に息を吸う				150	0:03:45
	S	100 × 6	1	1' 40"	3	FR	呼吸のタイミングに注意して泳ごう				600	0:10:00
	Drill	50 × 4	1	1' 10"	2	FR	ロングドックパドル 正確なストローク				200	0:04:40
1)	P	100 × 6	2	1' 40"	2-6	FR	パドル E/Hby50				1200	0:20:00
2)	P	50 × 3	2	0' 55"	3	FR	1/3呼吸				300	0:05:30
			1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
	S	50 × 6	1	0' 50"	3	FR	ストローク数を数え前後半同じにしよう				300	0:05:00
	D・S・K・S	25 × 12	1	0' 35"	2-4-9	FR	S→大きく D→顔上げ K→6サイド				300	0:07:00
DW												0:05:00
Total											3800	1:26:25



【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2017/11/9 木曜日
 【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	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00	0:06:00
	S	100 × 3	1	1' 50"	3・4・5	FR	DES	300	0:05:30	
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手横横呼吸 右/左by25	100	0:03:00	
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュした時に息を吸う	150	0:04:00	
	S	100 × 6	1	1' 50"	3	FR	呼吸のタイミングに注意して泳ごう	600	0:11:00	
	Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	ロングドックパドル 正確なストローク	200	0:05:00	
1)	P	100 × 6	2	1' 50"	2・6	FR	パドル E/Hby50	1200	0:22:00	
2)	P	50 × 2	2	1' 00"	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:00	
			1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	ストローク数を数え前後半同じにしよう	300	0:05:30	
	D・S・K・S	25 × 8	1	0' 35"	2・4・9	FR	S→大きく D→顔上げ K→6サイド	200	0:04:40	
DW										0:05:00
	Total							3550	1:26:10	



【テーマ】
強化期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2017/11/9 木曜日
【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	S	50 × 6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	S	100 × 3	1	2'00"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:00
	K	50 × 2	1	1'30"	3	FR	片手板片手横横呼吸 右/左by25	100	0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュした時に息を吸う	150	0:04:00
	S	100 × 4	1	2'00"	3	FR	呼吸のタイミングに注意して泳ごう	400	0:08:00
	Drill	50 × 2	1	1'15"	2	FR	ロングドックパドル 正確なストローク	100	0:02:30
1)	P	100 × 6	2	1'55"	2・6	FR	パドル E/Hby50	1200	0:23:00
2)	P	50 × 3	2	1'00"	3	FR	1/3呼吸	300	0:06:00
			1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	50 × 6	1	1'00"	3	FR	ストローク数を数え前後半同じにしよう	300	0:06:00
	D・S・K・S	25 × 12	1	0'35"	2・4・9	FR	S→大きく D→顔上げ K→6サイト	300	0:07:00
DW									0:05:00
Total								3450	1:27:00



【テーマ】
 強化期B
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

2017/11/9 木曜日
 【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	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00
	S	100 × 3	1	2' 10"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:30
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手横横呼吸 右/左by25	100	0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュした時に息を吸う	150	0:04:30
	S	100 × 5	1	2' 10"	3	FR	呼吸のタイミングに注意して泳ごう	500	0:10:50
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	ロングトックパドル 正確なストローク	150	0:04:00
1)	P	100 × 4	2	2' 05"	2・6	FR	パドル E/Hby50	800	0:16:40
2)	P	50 × 3	2	1' 10"	3	FR	1/3呼吸	300	0:07:00
			1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	ストローク数を数え前後半同じにしよう	300	0:06:30
	D・S・K・S	25 × 8	1	0' 40"	2・4・9	FR	S→大きく D→顔上げ K→6サイド	200	0:05:20
DW									0:05:00
	Total							3100	1:26:20



2017/11/9 木曜日

【テーマ】
 強化期B
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

【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									0:10:00
	S	50 × 6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
	S	100 × 3	1	2' 20"	3・4・5	FR	DES	300	0:07:00
	K	50 × 2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手横横呼吸 右/左by25	100	0:03:30
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュした時に息を吸う	150	0:04:30
	S	100 × 5	1	2' 20"	3	FR	呼吸のタイミングに注意して泳ごう	500	0:11:40
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	ロングドックパドル 正確なストローク	150	0:04:30
1)	P	100 × 3	2	2' 20"	2・6	FR	パドル E/Hby50	600	0:14:00
2)	P	50 × 3	2	1' 15"	3	FR	1/3呼吸	300	0:07:30
			1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	50 × 4	1	1' 15"	3	FR	ストローク数を数え前後半同じにしよう	200	0:05:00
	D・S・K・S	25 × 8	1	0' 45"	2・4・9	FR	S→大きく D→顔上げ K→6サイド	200	0:06:00
DW									0:05:00
	Total							2800	1:26:40