



【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

2017/11/26 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	200 × 1	1	3'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00	
Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	3ブックパドル3ストローク プルブイ	150	0:03:30	
Drill	50 × 3	1	1'00"	2	FR	3ロングブックパドル3ストローク キックを打つ	150	0:03:00	
1)	S 200 × 1	4	3'00"	3	FR		800	0:12:00	
2)	S 150 × 1	4	2'10"	4	FR		600	0:08:40	
3)	S 100 × 1	4	1'30"	3	FR		400	0:06:00	
4)	S 50 × 1	4	0'40"	4	FR		200	0:02:40	
		1	3	0'30"		1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:01:30	
S	25 × 6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり伸びをとって泳ごう	150	0:04:00	
K/S	50 × 6	1	1'05"	3	FR	K→6サイト S→大きく by25	300	0:06:30	
1)	P 25 × 6	1	0'30"	2・3・4	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
2)	S 50 × 3	1	1'00"	2	FR	E	150	0:03:00	
3)	P 100 × 2	1	1'15"	6	FR	パドル H	200	0:02:30	
4)	S 50 × 6	1	0'40"	4	FR		300	0:04:00	
		1	3	0'30"		1)→2)→3)→4)レスト30"		0:01:30	
DW									0:05:00
Total							4050		1:25:20



【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

2017/11/26 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3トックパドル3ストローク プルプイ	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	3ロングトックパドル3ストローク キックを打つ	150	0:03:30	
1)	S	200	×	1	3	3' 20"	3	FR		600	0:10:00
2)	S	150	×	1	3	2' 20"	4	FR		450	0:07:00
3)	S	100	×	1	3	1' 40"	3	FR		300	0:05:00
4)	S	50	×	2	3	0' 45"	4	FR		300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり伸びをとって泳ごう	150	0:04:00	
K/S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	K→6サイト S→大きく by25	300	0:07:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・3・4	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	E	150	0:03:00
3)	P	100	×	3	1	1' 25"	6	FR	パドル H	300	0:04:15
4)	S	50	×	6	1	0' 45"	4	FR		300	0:04:30
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30"		0:01:30
DW											0:05:00
Total									3800	1:26:45	

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	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ドックパドル3ストローク プルブイ				150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	3ロングドックパドル3ストローク キックを打つ				150	0:03:30	
1)	S	200	×	1	3	3'40"	3	FR			600	0:11:00		
2)	S	150	×	1	3	2'30"	4	FR			450	0:07:30		
3)	S	100	×	1	3	1'50"	3	FR			300	0:05:30		
4)	S	50	×	1	3	0'50"	4	FR			150	0:02:30		
				1	2	0'30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"					0:01:00
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり伸びをとって泳ごう				150	0:04:00	
K/S	50	×	6	1	1'15"	3	FR	K→6サイド S→大きく by25				300	0:07:30	
1)	P	25	×	6	1	0'35"	2-3-4	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
2)	S	50	×	2	1	1'00"	2	FR	E				100	0:02:00
3)	P	100	×	2	1	1'30"	6	FR	パドル H				200	0:03:00
4)	S	50	×	6	1	0'50"	4	FR			300	0:05:00		
				1	3	0'30"			1)→2)→3)→4)レスト30"					0:01:30
DW												0:05:00		
Total											3500	1:26:30		



【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

2017/11/26 日曜日

【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	3ブックパドル3ストローク プルプイ				150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	3ロングブックパドル3ストローク キックを打つ				150	0:03:30
1)	S 200 × 1	3	4' 00"	3	FR					600	0:12:00
2)	S 150 × 1	3	2' 40"	4	FR					450	0:08:00
3)	S 100 × 1	3	2' 00"	3	FR					300	0:06:00
4)	S 50 × 1	3	0' 50"	4	FR					150	0:02:30
		1	2	0' 30"		1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"					0:01:00
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり伸びをとって泳ごう				150	0:04:00
K/S	50 × 6	1	1' 15"	3	FR	K→6サイト S→大きく by25				300	0:07:30
1)	P 25 × 6	1	0' 35"	2・3・4	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
2)	S 50 × 2	1	1' 00"	2	FR	E				100	0:02:00
3)	P 100 × 2	1	1' 40"	6	FR	パドル H				200	0:03:20
4)	S 50 × 4	1	0' 55"	4	FR					200	0:03:40
		1	3	0' 30"		1)→2)→3)→4)レスト30"					0:01:30
DW											0:05:00
Total										3400	1:27:30



【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

2017/11/26 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30		
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	3トックパドル3ストローク プルプイ	100	0:03:00		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	3ロングトックパドル3ストローク キックを打つ	150	0:04:00		
1)	S 200 × 1	3	4' 20"	3	FR		600	0:13:00		
2)	S 150 × 1	3	3' 00"	4	FR		450	0:09:00		
3)	S 100 × 1	3	2' 10"	3	FR		300	0:06:30		
4)	S 50 × 1	3	1' 00"	4	FR		150	0:03:00		
		1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ		0:01:00		
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり伸びをとって泳ごう	100	0:03:00		
K/S	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	K→6サイト S→大きく by25	150	0:04:00		
1)	P 25 × 6	1	0' 40"	2・3・4	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00		
2)	S 50 × 2	1	1' 05"	2	FR	E	100	0:02:10		
3)	P 100 × 2	1	1' 50"	6	FR	パドル H	200	0:03:40		
4)	S 50 × 4	1	1' 00"	4	FR		200	0:04:00		
		1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30"		0:01:30		
DW										0:05:00
Total							3150	1:27:50		



2017/11/26 日曜日

【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

【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	3ドックパドル3ストローク プルバイ	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ロングドックパドル3ストローク キックを打つ	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	2	4' 40"	3	FR		400	0:09:20
2)	S	150	×	1	2	3' 20"	4	FR		300	0:06:40
3)	S	100	×	1	2	2' 20"	3	FR		200	0:04:40
4)	S	50	×	1	2	1' 10"	4	FR		100	0:02:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり伸びをとって泳ごう	100	0:03:00
	K/S	50	×	4	1	1' 30"	3	FR	K→6サイト S→大きく by25	200	0:06:00
1)	P	25	×	6	1	0' 45"	2・3・4	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
2)	S	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	E	100	0:02:30
3)	P	100	×	2	1	2' 00"	6	FR	パドル H	200	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	1' 10"	4	FR		300	0:07:00
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30"		0:01:30
DW											0:05:00
Total										2800	1:27:00