



【テーマ】
強化期B
エアロビック
長く持続できる

2017/12/23 土曜日

【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		
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手バタフライ 片手前横呼吸右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
1) P	50 × 3	3	1' 00"	2・4・6	FR	DES ハドル	450	0:09:00		
2) Drill	25 × 2	3	0' 45"	2	ドックハドル	キャッチ肘上げ	150	0:04:30		
3) P	50 × 6	3	0' 45"	3	FR	ハドル 丁寧に泳ごう	900	0:13:30		
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00		
1) K	50 × 2	2	1' 20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 呼吸時肘を引き上げる 肩甲骨を動かそう	200	0:05:20		
2) Drill	50 × 2	2	1' 10"	2	FR	3ストローク3"ストップ	200	0:04:40		
3) S	50 × 2	2	1' 00"	3	FR	呼吸のタイミングに気を付けて	200	0:04:00		
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30		
S	100 × 12	1	1' 30"	3	FR	フォームに気を付けて	1200	0:18:00		
DW										0:05:00
Total							3750	1:24:30		



【テーマ】
強化期B
エアロビック
長く持続できる

2017/12/23 土曜日
【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	
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手バタフライ	片手前横呼吸右/左3ストロークずつ	肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
1) P	50	×	3	3	1'00"	2・4・6	FR	DES	パドル		450	0:09:00		
2) Drill	25	×	2	3	0'45"	2	ドックパドル	キャッチ肘上げ				150	0:04:30	
3) P	50	×	6	3	0'50"	3	FR	パドル	丁寧に泳ごう				900	0:15:00
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"			0:01:00		
1) K	50	×	2	2	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰	呼吸時肘を引き上げる	肩甲骨を動かそう	200	0:06:00		
2) Drill	50	×	2	2	1'15"	2	FR	3ストローク3"ストップ				200	0:05:00	
3) S	50	×	2	2	1'00"	3	FR	呼吸のタイミングに気を付けて				200	0:04:00	
			1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"			0:00:30		
S	100	×	10	1	1'40"	3	FR	フォームに気を付けて				1000	0:16:40	
DW												0:05:00		
Total											3550	1:25:40		



【テーマ】
強化期B
エアロビック
長く持続できる

2017/12/23 土曜日
【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
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手バタフライ	片手前横呼吸右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	2・4・6	FR	DES	パドル		450	0:09:00
2)	Drill	25	×	2	3	0' 45"	2	ドックパドル	キャッチ肘上げ			150	0:04:30
3)	P	50	×	6	3	0' 55"	3	FR	パドル	丁寧に泳ごう		900	0:16:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"			0:01:00
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰	呼吸時肘を引き上げる	肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	3ストローク3"ストップ			200	0:05:00
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	3	FR	呼吸のタイミングに気を付けて			200	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"			0:00:30
	S	100	×	8	1	1' 50"	3	FR	フォームに気を付けて			800	0:14:40
DW													0:05:00
	Total											3350	1:26:10



【テーマ】
強化期B
エアロビック
長く持続できる

2017/12/23 土曜日
【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	
S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手バタフライ 片手前横呼吸右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
1) P	50 × 3	3	1' 00"	2・4・6	FR	DES パドル	450	0:09:00	
2) Drill	25 × 2	3	0' 45"	2	ドックパドル	キャッチ肘上げ	150	0:04:30	
3) P	50 × 6	3	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	900	0:16:30	
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
1) K	50 × 2	2	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 呼吸時肘を引き上げる 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00	
2) Drill	50 × 2	2	1' 15"	2	FR	3ストローク3"ストップ	200	0:05:00	
3) S	50 × 2	2	1' 00"	3	FR	呼吸のタイミングに気を付けて	200	0:04:00	
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
S	100 × 7	1	2' 00"	3	FR	フォームに気を付けて	700	0:14:00	
DW								0:05:00	
Total							3250	1:25:30	



【テーマ】
強化期B
エアロビック
長く持続できる

2017/12/23 土曜日

【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	0:06:30
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FLY	片手バタフライ 片手前横呼吸右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
1)	P	50 × 3	3	1' 05"	2・4・6	FR	DES パドル	450	0:09:45	
2)	Drill	25 × 2	3	0' 50"	2	ドックパドル	キャッチ肘上げ	150	0:05:00	
3)	P	50 × 5	3	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	750	0:15:00	
			1 2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
1)	K	50 × 2	2	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 呼吸時肘を引き上げる 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00	
2)	Drill	50 × 2	2	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	200	0:05:20	
3)	S	50 × 2	2	1' 05"	3	FR	呼吸のタイミングに気を付けて	200	0:04:20	
			1 1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
	S	100 × 6	1	2' 10"	3	FR	フォームに気を付けて	600	0:13:00	
DW										
									0:05:00	
	Total							3000	1:25:55	



【テーマ】
強化期B
エアロビック
長く持続できる

2017/12/23 土曜日

【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	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR		300	0:10:00	
	Drill	25	× 4	1	0' 45"	2	FLY	片手バタフライ 片手前横呼吸右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
1)	P	50	× 3	3	1' 10"	2・4・6	FR	DES ハドル	450	0:10:30	
2)	Drill	25	× 2	3	0' 55"	2	ドックハドル	キャッチ肘上げ	150	0:05:30	
3)	P	50	× 3	3	1' 10"	3	FR	ハドル 丁寧に泳ごう	450	0:10:30	
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
1)	K	50	× 2	2	1' 45"	4	FR	片手板片手の甲を腰 呼吸時肘を引き上げる 肩甲骨を動かそう	200	0:07:00	
2)	Drill	50	× 2	2	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ	200	0:06:00	
3)	S	50	× 3	2	1' 10"	3	FR	呼吸のタイミングに気を付けて	300	0:07:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
	S	100	× 5	1	2' 20"	3	FR	フォームに気を付けて	500	0:11:40	
DW										0:05:00	
Total										2650	1:25:10