



【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

2017/12/5 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 3

| A | | | | | | | | | | | | | |
|------|-------|-----|-----|-------|----|--------|-------|----|--------------------|------------|---------------|------|--------------------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | Distance | Time | |
| W-PU | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | | | | 300 | 0:10:00 0:05:30 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 40" | 2・3・4 | FR | DES | | | 300 | 0:05:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 3 | FR | 3トックパドル3ストローク | キックを打つ | キャッチとキックを合わせる | 150 | 0:03:30 |
| | S | 100 | × | 8 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | | | 800 | 0:12:00 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 4 | FR | 板ヘッドダウン | 腰の位置を高く | | 150 | 0:04:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | 3ロングトックパドル3ストローク | キックを打つ | キャッチとキックを合わせる | 150 | 0:03:00 |
| | S | 100 | × | 8 | 1 | 1' 25" | 4 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | | | 800 | 0:11:20 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BA | ゆっくり泳ごう | | | 150 | 0:04:00 |
| 1) | P | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | パドル | 丁寧に | | 300 | 0:05:30 |
| 2) | P | 50 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | パドル | ストローク数を少なく | | 300 | 0:05:00 |
| 3) | P | 50 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 3 | FR | パドル | ストローク数を少なく | | 300 | 0:04:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | | | | 0:00:00 |
| | S | 100 | × | 4 | 1 | 1' 40" | 3 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | | | 400 | 0:06:40 |
| DW | | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | | | 4100 | 1:25:00 |



【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

2017/12/5 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
3

| B | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-------|----|-------|-------|---------------|---------------------------------------|----------------|--|----------|---------|---------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | | Distance | Time | | | |
| W-PU | | | | | | | | | | | | 0:10:00 | | | |
| S | 50 | × | 6 | 1 | 0'55" | 2 | FR | | | | | | 300 | 0:05:30 | |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 1'40" | 2・3・4 | FR | DES | | | | | 300 | 0:05:00 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'10" | 3 | FR | 3バックパドル3ストローク キックを打つ キャッチとキックを合わせる | | | | | 150 | 0:03:30 | |
| S | 100 | × | 6 | 1 | 1'40" | 3 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | | | | | 600 | 0:10:00 | |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 4 | FR | 板ヘッドダウン 腰の位置を高く | | | | | 150 | 0:04:00 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'00" | 3 | FR | 3ロングバックパドル3ストローク キックを打つ キャッチとキックを合わせる | | | | | 150 | 0:03:00 | |
| S | 100 | × | 8 | 1 | 1'35" | 4 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | | | | | 800 | 0:12:40 | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 1 | BA | ゆっくり泳ごう | | | | | 150 | 0:04:00 | |
| 1) | P | 50 | × | 6 | 1 | 0'55" | 2 | FR | パドル 丁寧に | | | | | 300 | 0:05:30 |
| 2) | P | 50 | × | 6 | 1 | 0'50" | 3 | FR | パドル ストローク数を少なく | | | | | 300 | 0:05:00 |
| 3) | P | 50 | × | 6 | 1 | 0'45" | 3 | FR | パドル ストローク数を少なく | | | | | 300 | 0:04:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0'00" | 1)→2)→3)レストナシ | | | | | | 0:00:00 | | |
| S | 100 | × | 4 | 1 | 1'45" | 3 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | | | | | 400 | 0:07:00 | |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | | | |
| Total | | | | | | | | | | | 3900 | 1:24:40 | | | |



【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

2017/12/5 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
3

| C | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|----|-----|-------|--------|--------|---------------|---------------------------------------|----------------|--|----------|---------|---------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | Distance | Time | | |
| W-PU | | | | | | | | | | | | 0:10:00 | | |
| S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | | | | | 300 | 0:06:00 | |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 50" | 2・3・4 | FR | DES | | | | 300 | 0:05:30 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | 3ドックパドル3ストローク キックを打つ キャッチとキックを合わせる | | | | 150 | 0:04:00 | |
| S | 100 | × | 6 | 1 | 1' 50" | 3 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | | | | 600 | 0:11:00 | |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 4 | FR | 板ヘッドダウン 腰の位置を高く | | | | 150 | 0:04:00 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 3 | FR | 3ロングドックパドル3ストローク キックを打つ キャッチとキックを合わせる | | | | 150 | 0:03:30 | |
| S | 100 | × | 6 | 1 | 1' 45" | 4 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | | | | 600 | 0:10:30 | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BA | ゆっくり泳ごう | | | | 150 | 0:04:00 | |
| 1) | P | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | パドル 丁寧に | | | | 300 | 0:06:00 |
| 2) | P | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 3 | FR | パドル ストローク数を少なく | | | | 300 | 0:05:30 |
| 3) | P | 50 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | パドル ストローク数を少なく | | | | 300 | 0:05:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | 1)→2)→3)レストナシ | | | | | 0:00:00 | | |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 50" | 3 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | | | | 300 | 0:05:30 | |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | | |
| Total | | | | | | | | | | | 3600 | 1:25:30 | | |



【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

火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 2' 00" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | 0:06:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | 3バツパドル3ストローク キックを打つ キャッチとキックを合わせる | 150 | 0:04:00 |
| | S | 100 | × | 6 | 1 | 2' 00" | 3 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | 600 | 0:12:00 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 4 | FR | 板ヘッドダウン 腰の位置を高く | 150 | 0:04:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 3 | FR | 3ロングバツパドル3ストローク キックを打つ キャッチとキックを合わせる | 150 | 0:03:30 |
| | S | 100 | × | 6 | 1 | 1' 55" | 4 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | 600 | 0:11:30 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BA | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:00 |
| 1) | P | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | バツル 丁寧に | 300 | 0:06:00 |
| 2) | P | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 3 | FR | バツル ストローク数を少なく | 300 | 0:05:30 |
| 3) | P | 50 | × | 3 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | バツル ストローク数を少なく | 150 | 0:02:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 2' 00" | 3 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | 300 | 0:06:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | 3450 | 1:26:00 |



【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

2017/12/5 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【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" | 2-3-4 | FR | DES | | | | | 300 | 0:06:30 |
| | Drill | 50 | × 3 | 1 | 1'30" | 3 | FR | 3ドックパドル3ストローク キックを打つ キャッチとキックを合わせる | | | | | 150 | 0:04:30 |
| | S | 100 | × 4 | 1 | 2'10" | 3 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | | | | | 400 | 0:08:40 |
| | K | 50 | × 3 | 1 | 1'30" | 4 | FR | 板ヘッドダウン 腰の位置を高く | | | | | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 | × 3 | 1 | 1'20" | 3 | FR | 3ロングドックパドル3ストローク キックを打つ キャッチとキックを合わせる | | | | | 150 | 0:04:00 |
| | S | 100 | × 5 | 1 | 2'05" | 4 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | | | | | 500 | 0:10:25 |
| | S | 25 | × 6 | 1 | 0'45" | 1 | BA | ゆっくり泳ごう | | | | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | P | 50 | × 6 | 1 | 1'05" | 2 | FR | パドル 丁寧に | | | | | 300 | 0:06:30 |
| 2) | P | 50 | × 6 | 1 | 1'00" | 3 | FR | パドル ストローク数を少なく | | | | | 300 | 0:06:00 |
| 3) | P | 50 | × 3 | 1 | 0'55" | 3 | FR | パドル ストローク数を少なく | | | | | 150 | 0:02:45 |
| | | | | 1 | 0'00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | | | | | | 0:00:00 |
| | S | 100 | × 3 | 1 | 2'10" | 3 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | | | | | 300 | 0:06:30 |
| DW | | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | | 3150 | 1:26:20 | |



【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

2017/12/5 火曜日

【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【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 0:07:30 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 2' 20" | 2-3-4 | FR | DES | | | 300 | 0:07:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 3ドックパドル3ストローク | キックを打つ | キャッチとキックを合わせる | 150 | 0:04:30 |
| | S | 100 | × | 4 | 1 | 2' 20" | 3 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | | | 400 | 0:09:20 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | 板ヘッドダウン | 腰の位置を高く | | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 3ロングドックパドル3ストローク | キックを打つ | キャッチとキックを合わせる | 150 | 0:04:30 |
| | S | 100 | × | 4 | 1 | 2' 15" | 4 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | | | 400 | 0:09:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BA | ゆっくり泳ごう | | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | P | 50 | × | 4 | 1 | 1' 15" | 2 | FR | パドル | 丁寧に | | 200 | 0:05:00 |
| 2) | P | 50 | × | 4 | 1 | 1' 10" | 3 | FR | パドル | ストローク数を少なく | | 200 | 0:04:40 |
| 3) | P | 50 | × | 4 | 1 | 1' 05" | 3 | FR | パドル | ストローク数を少なく | | 200 | 0:04:20 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | | | | 0:00:00 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 2' 20" | 3 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | | | 300 | 0:07:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | | | 2900 | 1:26:50 |