



【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

2017/12/14 木曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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' 40"	5	FR			300	0:04:00	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	K	100	×	3	1	2' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		300	0:07:30	
	Drill	50	×	5	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° リカバリーを1往復させる 一度腰の位置に戻し再度入水		250	0:05:50	
	P	25	×	8	3	0' 20"	6	FR	パドル H		600	0:08:00	
				1	2	0' 30"			セットレスト30" スローク数を数え少なく			0:01:00	
	S	200	×	8	1	3' 00"	3	FR	余裕をもって泳ごう 肩甲骨を動かしリカバリーを高く		1600	0:24:00	
	P	25	×	8	3	0' 20"	6	FR	パドル H		600	0:08:00	
				1	2	0' 30"			セットレスト30" スローク数を数え少なく			0:01:00	
DW												0:05:00	
	Total										4250	1:25:50	



【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

2017/12/14 木曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	K	100	×	3	1	2'40"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		300	0:08:00
	Drill	50	×	5	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ リカバリーを1往復させる 一度腰の位置に戻し再度入水		250	0:05:50
	P	25	×	6	3	0'20"	6	FR	パドル H		450	0:06:00
				1	2	0'30"			セットレスト30" スローク数を数え少なく			0:01:00
	S	200	×	8	1	3'20"	3	FR	余裕をもって泳ごう 肩甲骨を動かしリカバリーを高く		1600	0:26:40
	P	25	×	6	3	0'20"	6	FR	パドル H		450	0:06:00
				1	2	0'30"			セットレスト30" スローク数を数え少なく			0:01:00
DW												0:05:00
Total											3950	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

2017/12/14 木曜日  
 【泳法注意】  
 リカハリー  
 【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	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	100	×	3	1	2'50"	3	FR	300	0:08:30
	Drill	50	×	5	1	1'15"	2	FR	250	0:06:15
	P	25	×	6	3	0'25"	6	FR	450	0:07:30
				1	2	0'30"		パドル H セットレスト30" ストローク数を数え少なく		0:01:00
	S	200	×	6	1	3'40"	3	FR	1200	0:22:00
	P	25	×	6	3	0'25"	6	FR	450	0:07:30
				1	2	0'30"		パドル H セットレスト30" ストローク数を数え少なく		0:01:00
DW										0:05:00
	Total								3550	1:26:15



【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

2017/12/14 木曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	K	100	×	3	1	2' 50"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		300	0:08:30
	Drill	50	×	5	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ リカバリーを1往復させる 一度腰の位置に戻し再度入水		250	0:06:15
	P	25	×	6	3	0' 25"	6	FR	パドル H		450	0:07:30
				1	2	0' 30"			セットレスト30" スローク数を数え少なく			0:01:00
	S	200	×	6	1	4' 00"	3	FR	余裕をもって泳ごう 肩甲骨を動かしリカバリーを高く		1200	0:24:00
	P	25	×	6	3	0' 25"	6	FR	パドル H		450	0:07:30
				1	2	0' 30"			セットレスト30" スローク数を数え少なく			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3400	1:25:45



【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

2017/12/14 木曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00	
	K	100	×	3	1	3'00"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				300	0:09:00
	Drill	50	×	5	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ リカバリーを1往復させる 一度腰の位置に戻し再度入水				250	0:06:40
	P	25	×	6	2	0'30"	6	FR	パドル H セットレスト30" スローク数を数え少なく				300	0:06:00
				1	1	0'30"						0:00:30		
	S	200	×	6	1	4'20"	3	FR	余裕をもって泳ごう 肩甲骨を動かしリカバリーを高く				1200	0:26:00
	P	25	×	6	2	0'30"	6	FR	パドル H セットレスト30" スローク数を数え少なく				300	0:06:00
				1	1	0'30"						0:00:30		
DW												0:05:00		
Total											3100	1:25:55		



【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

2017/12/14 木曜日

【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 3

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR		300	0:07:00
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	5	FR		150	0:03:15
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	K	100	×	2	1	3' 15"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:30
	Drill	50	×	5	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリーを1往復させる 一度腰の位置に戻し再度入水	250	0:07:30
	P	25	×	6	2	0' 35"	6	FR	パドル H	300	0:07:00
				1	1	0' 30"		セットレスト30"	ストローク数を数え少なく		0:00:30
	S	200	×	5	1	4' 40"	3	FR	余裕をもって泳ごう 肩甲骨を動かしてリカバリーを高く	1000	0:23:20
	P	25	×	6	2	0' 35"	6	FR	パドル H	300	0:07:00
				1	1	0' 30"		セットレスト30"	ストローク数を数え少なく		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									2800	1:26:05