



【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/2/1 木曜日
 【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	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR					300	0:10:00
	Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸	右・左	肩甲骨を動かそう		150	0:03:00
	S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	ドックパドル	プルブイ				150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ				150	0:03:00
1)	Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体	耳を水面上に出す	30"維持		0	0:03:00
2)	Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体	耳を水面上に出す	30"維持	肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00
	P	100 × 8	1	1' 25"	3	FR	パドル	ストローク数を一定に			800	0:11:20
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり				150	0:04:00
	K	100 × 3	1	2' 30"	4	FR	板ヘッドダウン				300	0:07:30
	S	100 × 10	1	1' 30"	3	FR	一定のペースで丁寧に泳ごう				1000	0:15:00
1)	S	25 × 6	1	0' 25"	6	FR	H				150	0:02:30
2)	S	25 × 6	1	0' 30"	2	FR	ストローク数を一定に	丁寧に泳ごう			150	0:03:00
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00
Total											3600	1:25:20



【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/2/1 木曜日
 【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
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ドックパドル	プルプイ	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30
1) Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
2) Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00
P	100	×	8	1	1' 35"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	800	0:12:40
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり	150	0:04:00
K	100	×	3	1	2' 40"	4	FR	板ヘッドダウン	300	0:08:00
S	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	一定のペースで丁寧に泳ごう	800	0:13:20
1) S	25	×	6	1	0' 25"	6	FR	H	150	0:02:30
2) S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	ストローク数を一定に 丁寧に泳ごう	150	0:03:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3400	1:26:00



【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/2/1 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ドックパドル	プルプイ		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ		150	0:03:30
1)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体	耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体	耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00
	P	100	×	8	1	1' 45"	3	FR	パドル	ストローク数を一定に	800	0:14:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり		150	0:04:00
	K	100	×	3	1	2' 50"	4	FR	板ヘッドダウン		300	0:08:30
	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	一定のペースで丁寧に泳ごう		600	0:11:00
1)	S	25	×	6	1	0' 25"	6	FR	H		150	0:02:30
2)	S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	ストローク数を一定に	丁寧に泳ごう	150	0:03:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3200	1:27:00



【テーマ】
強化期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2018/2/1 木曜日
【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	
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	ドックパドル	プルプイ	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30	
1)	Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
2)	Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00
P	100 × 6	1	1' 55"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:11:30	
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり	150	0:04:00	
K	100 × 3	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン	300	0:09:00	
S	100 × 6	1	2' 00"	3	FR	一定のペースで丁寧に泳ごう	600	0:12:00	
1)	S	25 × 6	1	0' 25"	6	FR	H	150	0:02:30
2)	S	25 × 6	1	0' 30"	2	FR	ストローク数を一定に 丁寧に泳ごう	150	0:03:00
		1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
Total							3000	1:26:30	



【テーマ】
強化期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2018/2/1 木曜日
【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												
S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR					300	0:10:00 0:06:30	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00	
S	100 × 3	1	2' 10"	2-3-4	FR	DES				300	0:06:30	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	2	ドックパドル	プルブイ				150	0:05:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:00	
1) Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持				0	0:03:00	
2) Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定				0	0:03:00	
P	100 × 5	1	2' 05"	3	FR	パドル ストローク数を一定に				500	0:10:25	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり				150	0:04:30	
K	100 × 3	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン				300	0:09:00	
S	100 × 5	1	2' 10"	3	FR	一定のペースで丁寧に泳ごう				500	0:10:50	
1) S	25 × 4	1	0' 30"	6	FR	H				100	0:02:00	
2) S	25 × 4	1	0' 35"	2	FR	ストローク数を一定に 丁寧に泳ごう				100	0:02:20	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00	
DW												
Total											2700	1:26:05



【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/2/1 木曜日

【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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	トックパドル	プルプイ			150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ			150	0:04:30
1) Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体	耳を水面上に出す 30"維持		0	0:03:00
2) Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体	耳を水面上に出す 30"維持	肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00
P	100	×	4	1	2' 15"	3	FR	パドル	ストローク数を一定に		400	0:09:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり			150	0:04:30
K	100	×	2	1	3' 15"	4	FR	板ヘッドダウン			200	0:06:30
S	100	×	5	1	2' 20"	3	FR	一定のペースで丁寧に泳ごう			500	0:11:40
1) S	25	×	4	1	0' 35"	6	FR	H			100	0:02:20
2) S	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	ストローク数を一定に	丁寧に泳ごう		100	0:02:40
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00
Total											2500	1:26:10