



【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

2018/2/18 日曜日  
 【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	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR			300	0:10:00	
	S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:00	
	Drill	50 × 2	1	1' 20"	2	FR	3バックパドル3ストローク	キャッチの肘上げ	100	0:02:40	
1)	Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	スクーリング	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	50 × 12	1	0' 45"	3	FR	パドル	ストローク数を一定に	600	0:09:00	
	Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ	リカバリーの時に耳に触れる 肘上げ	150	0:03:00	
1)	S	300 × 2	2	4' 30"	3	FR	粘り強く泳いで下さい			1200	0:18:00
2)	S	200 × 3	2	3' 00"	3	FR				1200	0:18:00
3)	S	100 × 2	2	1' 30"	3	FR				400	0:06:00
		1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
DW										0:05:00	
Total										4150	1:26:10



【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

2018/2/18 日曜日  
 【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	
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	×	2	1	1' 20"	2	FR	3バックパドル3ストローク	キャッチの肘上げ	100	0:02:40	
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	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル	ストローク数を一定に	600	0:10:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	リカバリーの時に耳に触れる 肘上げ	150	0:03:30	
1) S	300	×	2	2	5' 10"	3	FR	粘り強く泳いで下さい			1200	0:20:40
2) S	200	×	2	2	3' 20"	3	FR				800	0:13:20
3) S	100	×	2	2	1' 40"	3	FR				400	0:06:40
			1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00	
Total										3750	1:26:50	



【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

2018/2/18 日曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルドアップ			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 キャッチの肘上げ			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	50	×	12	1	0'55"	3	FR	パドル ストローク数を一定に			600	0:11:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ リカバリーの時に耳に触れる 肘上げ			150	0:04:00
1)	S	300	×	1	2	5'30"	3	FR	粘り強く泳いで下さい			600	0:11:00
2)	S	200	×	2	2	3'40"	3	FR				800	0:14:40
3)	S	100	×	3	2	1'50"	3	FR				600	0:11:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3400	1:26:40



【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

2018/2/18 日曜日  
 【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
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バックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	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	50 × 12	1	0' 55"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:11:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリーの時に耳に触れる 肘上げ	150	0:04:00	
1) S	300 × 1	2	6' 00"	3	FR	粘り強く泳いで下さい	600	0:12:00	
2) S	200 × 2	2	4' 00"	3	FR		800	0:16:00	
3) S	100 × 2	2	2' 00"	3	FR		400	0:08:00	
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00
Total							3200	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

2018/2/18 日曜日  
【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												
	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR					300	0:10:00 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バックパドル3ストローク キャッチの肘上げ				100	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	50 × 10	1	1' 00"	3	FR	パドル ストローク数を一定に				500	0:10:00
	Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリーの時に耳に触れる 肘上げ				100	0:03:00
1)	S	300 × 1	2	6' 30"	3	FR	粘り強く泳いで下さい				600	0:13:00
2)	S	200 × 2	2	4' 20"	3	FR					800	0:17:20
3)	S	100 × 2	2	2' 10"	3	FR					400	0:08:40
			1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00
Total											3000	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

2018/2/18 日曜日

【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	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR				300	0:10:00
	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トックパドル3ストローク	キャッチの肘上げ		100	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	50	× 12	1	1' 10"	3	FR	パドル	ストローク数を一定に		600	0:14:00
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ°	リカバリーの時に耳に触れる	肘上げ	100	0:03:00
1)	S	300	× 1	2	7' 00"	3	FR	粘り強く泳いで下さい			600	0:14:00
2)	S	200	× 1	2	4' 40"	3	FR				400	0:09:20
3)	S	100	× 2	2	2' 20"	3	FR				400	0:09:20
			1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00
Total											2700	1:26:10