



【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

2018/2/27 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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		
S	25 × 6	1	0' 30"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:03:00		
K	25 × 6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30		
K/S by25	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	K→6サイト S→大きく	300	0:06:00		
1)	S	400 × 2	2 6' 00"	3	FR	大きく泳ごう	1600	0:24:00		
2)	S	50 × 3	2 0' 40"	6	FR	頑張ろう	300	0:04:00		
		1 1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
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		
	Drill	50 × 3	1 1' 20"	2	FR	キャッチアップ° ストロークを大きく	150	0:04:00		
	P	50 × 12	1 0' 55"	2・5	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00		
	S	200 × 1	1 3' 30"	3	FR	ゆっくり泳ごう	200	0:03:30		
DW										0:05:00
Total							3750	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

2018/2/27 火曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	25	×	6	1	0' 30"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:03:00	
K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30	
K/S by25	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K→6サイド S→大きく	300	0:06:00	
1)	S	400	×	2	2	6' 30"	3	FR	大きく泳ごう	1600	0:26:00
2)	S	50	×	2	2	0' 40"	6	FR	頑張ろう	200	0:02:40
				1	1	0' 00"				0:00:00	
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
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ ストロークを大きく	150	0:04:00	
P	50	×	12	1	0' 55"	2・5	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	ゆっくり泳ごう	200	0:03:30	
DW										0:05:00	
Total									3650	1:27:10	



【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

2018/2/27 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	25	×	6	1	0'35"	2	BA	ローリングを大きく				150	0:03:30	
K	25	×	6	1	0'50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:05:00	
K/S by25	50	×	6	1	1'05"	3	FR	K→6サイト S→大きく				300	0:06:30	
1)	S	300	×	2	2	5'30"	3	FR	大きく泳ごう				1200	0:22:00
2)	S	50	×	2	2	0'45"	6	FR	頑張ろう				200	0:03:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
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
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ ストロークを大きく				150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1'00"	2-5	FR	パドル 1E1H				600	0:12:00
	S	200	×	1	1	4'00"	3	FR	ゆっくり泳ごう				200	0:04:00
DW												0:05:00		
Total											3250	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

2018/2/27 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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 0:06:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを大きく				150	0:03:30
	K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:05:00
	K/S by25	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K→6サイト S→大きく				300	0:06:30
1)	S	300	×	2	2	6' 00"	3	FR	大きく泳ごう				1200	0:24:00
2)	S	50	×	2	2	0' 50"	6	FR	頑張ろう				200	0:03:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
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
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ ストロークを大きく				150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・5	FR	パドル 1E1H				600	0:12:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:00
DW												0:05:00		
Total											3150	1:27:20		



【テーマ】
 強化期A
 エアビック
 長く持続できる フォームキック

2018/2/27 火曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 3

E												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR				300	0:06:30
S	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	ローリングを大きく			150	0:04:00
K	25	×	4	1	0' 55"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			100	0:03:40
K/S by25	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	K→6サイト S→大きく			300	0:07:00
1)	S	250	×	2	2	5' 20"	3	FR	大きく泳ごう		1000	0:21:20
2)	S	50	×	2	2	0' 55"	6	FR	頑張ろう		200	0:03:40
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
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
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ スロークを大きく		150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1' 05"	2・5	FR	パドル 1E1H		600	0:13:00
	S	100	×	1	1	2' 10"	3	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:10
DW												0:05:00
Total											2900	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

2018/2/27 火曜日

【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	ローリングを大きく				150	0:04:30
	K	25	×	4	1	1' 00"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				100	0:04:00
	K/S by25	50	×	6	1	1' 20"	3	FR	K→6サイト S→大きく				300	0:08:00
1)	S	200	×	2	2	4' 45"	3	FR	大きく泳ごう				800	0:19:00
2)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	頑張ろう				100	0:02:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
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
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ ストロークを大きく				150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1' 15"	2-5	FR	パドル 1E1H				600	0:15:00
	S	100	×	1	1	2' 20"	3	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:20
DW												0:05:00		
Total											2600	1:27:50		