



【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

2018/3/8 木曜日
 【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											
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 45"	3	FR		300	0:04:30
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	×	2	1	2' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 右手キャッチの時右脚キック	150	0:04:00
	S	200	×	10	1	3' 00"	3	FR	一定のペース キックとプルのタイミングを合わせよう	2000	0:30:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5バックパドル5ストローク キャッチの肘上げ プルブイ	150	0:04:00
	P	50	×	10	1	0' 45"	3	FR	一定のストローク数を保とう	500	0:07:30
1)	S	25	×	2	1	0' 30"	2	FR		50	0:01:00
2)	S	25	×	2	1	0' 25"	3	FR		50	0:00:50
3)	S	25	×	4	1	0' 20"	5	FR		100	0:01:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											
	Total									4250	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

2018/3/8 木曜日
 【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	
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	×	2	1	2' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		200	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 右手キャッチの時右脚キック		150	0:04:00
	S	200	×	8	1	3' 20"	3	FR	一定のペース キックとプルのタイミングを合わせよう		1600	0:26:40
	S	25	×	6	1	0' 35"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5バックパドル5ストローク キャッチの肘上げ プルブイ		150	0:04:00
	P	50	×	10	1	0' 50"	3	FR	一定のストローク数を保とう		500	0:08:20
1)	S	25	×	4	1	0' 30"	2	FR			100	0:02:00
2)	S	25	×	4	1	0' 25"	3	FR			100	0:01:40
3)	S	25	×	2	1	0' 20"	5	FR			50	0:00:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
Total											3900	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

2018/3/8 木曜日
 【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
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	×	2	1	2' 45"	4	FR	200	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
	S	200	×	6	1	3' 40"	3	FR	1200	0:22:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
	P	50	×	10	1	0' 55"	3	FR	500	0:09:10
1)	S	25	×	4	1	0' 35"	2	FR	100	0:02:20
2)	S	25	×	4	1	0' 30"	3	FR	100	0:02:00
3)	S	25	×	4	1	0' 25"	5	FR	100	0:01:40
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3550	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

2018/3/8 木曜日
 【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										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	×	2	1	2' 45"	4	FR	200	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
	S	200	×	6	1	4' 00"	3	FR	1200	0:24:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR	500	0:10:00
1)	S	25	×	4	1	0' 35"	2	FR	100	0:02:20
2)	S	25	×	4	1	0' 30"	3	FR	100	0:02:00
3)	S	25	×	4	1	0' 25"	5	FR	100	0:01:40
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3400	1:27:30



【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

2018/3/8 木曜日
 【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										
1)	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR	300	0:10:00
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:30
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	×	2	1	3' 00"	4	FR	200	0:06:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	100	0:03:00
	S	200	×	5	1	4' 30"	3	FR	1000	0:22:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1' 05"	3	FR	400	0:08:40
								一定のストローク数を保とう		
1)	S	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	100	0:02:40
2)	S	25	×	4	1	0' 35"	3	FR	100	0:02:20
3)	S	25	×	4	1	0' 30"	5	FR	100	0:02:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3050	1:27:25



【テーマ】
 強化期A
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/3/8 木曜日

【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										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	3'00"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR 3ストローク3"ストップ 右手キャッチの時右脚キック	100	0:03:00
	S	200	×	4	1	5'00"	3	FR 一定のペース キックとプルのタイミングを合わせよう	800	0:20:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR 5バックパドル5ストローク キャッチの肘上げ プルプイ	150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1'15"	3	FR 一定のストローク数を保とう	400	0:10:00
1)	S	25	×	2	1	0'45"	2	FR	50	0:01:30
2)	S	25	×	2	1	0'40"	3	FR	50	0:01:20
3)	S	25	×	2	1	0'35"	5	FR	50	0:01:10
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									2700	1:25:45