



【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

2018/3/17 土曜日  
【泳法注意】  
リハビリ  
【主観的強度】  
3

A											Distance	Time			
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明									
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR						300	0:10:00
	S	100	×	3	1	1' 30"	2・3・4	FR	DES					300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手前右/左by25 リハビリ時に指は水面を触りながら移動					150	0:04:30
1)	S	100	×	4	3	1' 30"	3	FR	丁寧					1200	0:18:00
2)	S	25	×	6	3	0' 20"	5	FR	H					450	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"						0:01:00
	K	100	×	3	1	2' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く					300	0:07:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	3		ドックパドル/スカーリングby25 スカーリング→背面腰の位置 プルプイ					150	0:04:30
	P	50	×	15	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ					750	0:15:00
	S	50	×	4	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H					200	0:04:00
DW												0:05:00			
Total											3800	1:25:00			



【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

2018/3/17 土曜日  
 【泳法注意】  
 リハビリ  
 【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	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	3	FR	片手前右/左by25 リハビリ時に指は水面を触りながら移動		150	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1'40"	3	FR	丁寧		900	0:15:00
2)	S	25	×	6	3	0'25"	5	FR	H		450	0:07:30
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	K	100	×	3	1	2'40"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		300	0:08:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	3		ドックパドル/スカーリングby25 スカーリング→背面腰の位置 プルプイ		150	0:04:30
	P	50	×	15	1	1'00"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		750	0:15:00
	S	50	×	4	1	1'00"	2・6	FR	1E1H		200	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3500	1:24:30



【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

2018/3/17 土曜日  
【泳法注意】  
リハビリ  
【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 0:06:00	
	S	100	×	3	1	1'50"	2-3-4	FR	DES		300	0:05:30	
	Drill	50	×	3	1	1'20"	3	FR	片手前右/左by25	リハビリ時に指は水面を触りながら移動	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	3	1'50"	3	FR	丁寧		900	0:16:30	
2)	S	25	×	6	3	0'25"	5	FR	H		450	0:07:30	
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:01:00	
	K	100	×	3	1	2'50"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	300	0:08:30	
	Drill	50	×	3	1	1'40"	3		ドックパドル/スカーリングby25	スカーリング→背面腰の位置	プルプイ	150	0:05:00
	P	50	×	12	1	1'00"	2-4-6	FR	パドル	DPS3本ずつ	600	0:12:00	
	S	50	×	4	1	1'00"	2-6	FR	1E1H		200	0:04:00	
DW												0:05:00	
	Total										3350	1:25:00	



【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

2018/3/17 土曜日  
 【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	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:10:00 0:06:00
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	3	FR	片手前右/左by25	リカバリー時に指は水面を触りながら移動	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	2'00"	3	FR	丁寧		900	0:18:00
2)	S	25	×	6	3	0'25"	5	FR	H		450	0:07:30
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:01:00
	K	100	×	3	1	2'50"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	300	0:08:30
	Drill	50	×	2	1	1'40"	3		ドックパドル/スカーリングby25	スカーリング→背面腰の位置 プルプイ	100	0:03:20
	P	50	×	12	1	1'00"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	600	0:12:00
	S	50	×	4	1	1'00"	2・6	FR	1E1H		200	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3300	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

2018/3/17 土曜日  
【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	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手前右/左by25	リカバリー時に指は水面を触りながら移動		150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	2'10"	3	FR	丁寧に			600	0:13:00
2)	S	25	×	6	3	0'30"	5	FR	H			450	0:09:00
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"			0:01:00
	K	100	×	3	1	3'00"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		300	0:09:00
	Drill	50	×	2	1	1'40"	3		ドックパドル/スカーリングby25	スカーリング→背面腰の位置	プルプイ	100	0:03:20
	P	50	×	12	1	1'05"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		600	0:13:00
	S	50	×	4	1	1'05"	2・6	FR	1E1H			200	0:04:20
DW													0:05:00
	Total											3000	1:25:10



【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

2018/3/17 土曜日

【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	100 × 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES				300	0:07:30
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手前右/左by25 リカバリー時に指は水面を触りながら移動				150	0:04:30
1)	S	100 × 2	3	2' 20"	3	FR	丁寧				600	0:14:00
2)	S	25 × 4	3	0' 30"	5	FR	H				300	0:06:00
			1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00
	K	100 × 2	1	3' 15"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				200	0:06:30
	Drill	50 × 2	1	1' 40"	3		ドックパドル/スカーリングby25 スカーリング→背面腰の位置 プルプイ				100	0:03:20
	P	50 × 12	1	1' 15"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				600	0:15:00
	S	50 × 4	1	1' 15"	2・6	FR	1E1H				200	0:05:00
DW												0:05:00
Total											2750	1:24:50