



【テーマ】
調整期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2018/4/3 火曜日
【泳法注意】
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										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	200	×	1	1	3' 00"	2~4	FR ビルドアップ	200	0:03:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150	0:03:00	
P	100	×	10	1	1' 25"	3	FR パドル ストローク数を数え丁寧に泳ごう	1000	0:14:10	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
S	200	×	8	1	3' 00"	3	FR あまりスピードを上げず泳ごう	1600	0:24:00	
S	25	×	6	2	0' 30"	6	FR H 奇数→前面壁を見て横呼吸	300	0:06:00	
			1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00
Total								4150	1:26:40	



【テーマ】
調整期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2018/4/3 火曜日
【泳法注意】
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
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	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸				150	0:04:00
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ				150	0:03:00
P	100 × 8	1	1' 35"	3	FR	パドル ストローク数を数え丁寧に泳ごう				800	0:12:40
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
S	200 × 7	1	3' 30"	3	FR	あまりスピードを上げず泳ごう				1400	0:24:30
S	25 × 6	2	0' 30"	6	FR	H 奇数→前面壁を見て横呼吸 セットレスト30"				300	0:06:00
		1	0' 30"								
DW											0:05:00
Total										3750	1:26:10



【テーマ】
調整期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2018/4/3 火曜日
【泳法注意】
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
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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	100	×	8	1	1' 45"	3	FR	パドル ストローク数を数え丁寧に泳ごう	800	0:14:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
S	200	×	6	1	3' 45"	3	FR	あまりスピードを上げず泳ごう	1200	0:22:30
S	25	×	4	2	0' 35"	6	FR	H 奇数→前面壁を見て横呼吸	200	0:04:40
			1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									3450	1:26:10



【テーマ】
調整期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2018/4/3 火曜日
【泳法注意】
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
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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	100	×	7	1	1' 55"	3	FR パドル ストローク数を数え丁寧に泳ごう	700	0:13:25
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
S	200	×	6	1	4' 00"	3	FR あまりスピードを上げず泳ごう	1200	0:24:00
S	25	×	4	2	0' 35"	6	FR H 奇数→前面壁を見て横呼吸	200	0:04:40
			1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30
DW									0:05:00
Total								3350	1:27:05



【テーマ】
調整期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2018/4/3 火曜日
【泳法注意】
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	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	200	× 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸	150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	100	× 6	1	2' 05"	3	FR	パドル ストローク数を数え丁寧に泳ごう	600	0:12:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	200	× 5	1	4' 15"	3	FR	あまりスピードを上げず泳ごう	1000	0:21:15
	S	25	× 4	2	0' 40"	6	FR	H 奇数→前面壁を見て横呼吸	200	0:05:20
			1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									3050	1:27:05



【テーマ】
調整期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2018/4/3 火曜日

【泳法注意】
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	
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	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150	0:04:30	
P	100	×	6	1	2' 15"	3	FR パドル ストローク数を数え丁寧に泳ごう	600	0:13:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	200	×	4	1	4' 30"	3	FR あまりスピードを上げず泳ごう	800	0:18:00	
S	25	×	4	2	0' 40"	6	FR H 奇数→前面壁を見て横呼吸	200	0:05:20	
			1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00
Total								2850	1:27:20	