



【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

2018/4/12 木曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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	×	4	1	0'45"	2 スカールング プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2 FR ストローク中は常にスカールング リカバリーはゆっくり	150	0:03:30	
1)	S	100	×	1	6	1'40"	2 FR	600	0:10:00
2)	S	100	×	1	6	1'30"	3 FR	600	0:09:00
3)	S	100	×	1	6	1'20"	5 FR	600	0:08:00
				1	5	0'00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
Drill	25	×	4	1	0'45"	2 スカールング プルプイ 背面腰の位置で	100	0:03:00	
1)	P	50	×	1	7	0'50"	2 FR	350	0:05:50
2)	P	50	×	1	7	0'45"	3 FR	350	0:05:15
3)	P	50	×	1	7	0'40"	5 FR	350	0:04:40
				1	6	0'00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
K	50	×	3	1	1'20"	4 FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
S	50	×	12	1	0'50"	3・6 FR 1H2E H→0~15m顔上げ	600	0:10:00	
DW								0:05:00	
Total							4250	1:26:45	



【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

2018/4/12 木曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング	プルブイ	様々な位置で		100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	ストローク中は常にスカーリング	リカバリーはゆっくり		150	0:04:00
1)	S	100	×	1	5	1' 50"	2	FR			500	0:09:10
2)	S	100	×	1	5	1' 40"	3	FR			500	0:08:20
3)	S	100	×	1	5	1' 30"	5	FR			500	0:07:30
				1	4	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング	プルブイ	背面腰の位置で		100	0:03:00
1)	P	50	×	1	6	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
2)	P	50	×	1	6	0' 50"	3	FR			300	0:05:00
3)	P	50	×	1	6	0' 45"	5	FR			300	0:04:30
				1	5	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		150	0:04:00
S	50	×	12	1	0' 55"	3-6	FR	1H2E	H→0~15m顔上げ		600	0:11:00
DW												0:05:00
Total											3800	1:25:30



【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

2018/4/12 木曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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
	Drill	25	×	4	1	0'50"	2	スカーリング*	プルブイ	様々な位置で	100	0:03:20
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	ストローク中は常にスカーリング*	リカバリーはゆっくり	150	0:04:00
1)	S	100	×	1	4	2'00"	2	FR			400	0:08:00
2)	S	100	×	1	4	1'50"	3	FR			400	0:07:20
3)	S	100	×	1	4	1'40"	5	FR			400	0:06:40
				1	3	0'00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	25	×	4	1	0'50"	2	スカーリング*	プルブイ	背面腰の位置で	100	0:03:20
1)	P	50	×	1	6	1'00"	2	FR			300	0:06:00
2)	P	50	×	1	6	0'55"	3	FR			300	0:05:30
3)	P	50	×	1	6	0'50"	5	FR			300	0:05:00
				1	5	0'00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		0:00:00
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッド*ダウン	腰の位置を高く	150	0:04:00
	S	50	×	12	1	0'55"	3-6	FR	1H2E	H→0~15m顔上げ	600	0:11:00
DW												0:05:00
	Total										3500	1:25:10



【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

2018/4/12 木曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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
	Drill	25	×	4	1	0' 50"	2	スカーリング	プルブイ	様々な位置で	100	0:03:20
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	ストローク中は常にスカーリング	リカバリーはゆっくり	150	0:04:00
1)	S	100	×	1	4	2' 05"	2	FR			400	0:08:20
2)	S	100	×	1	4	1' 55"	3	FR			400	0:07:40
3)	S	100	×	1	4	1' 45"	5	FR			400	0:07:00
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	25	×	4	1	0' 50"	2	スカーリング	プルブイ	背面腰の位置で	100	0:03:20
1)	P	50	×	1	6	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
2)	P	50	×	1	6	0' 55"	3	FR			300	0:05:30
3)	P	50	×	1	6	0' 50"	5	FR			300	0:05:00
				1	5	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		0:00:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	100	0:03:00
	S	50	×	12	1	1' 00"	3-6	FR	1H2E	H→0~15m顔上げ	600	0:12:00
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

2018/4/12 木曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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
Drill	25	×	4	1	0' 55"	2	スカーリング	プルプイ	様々な位置で		100	0:03:40
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	ストローク中は常にスカーリング	リカバリーはゆっくり		150	0:04:30
1)	S	100	×	1	4	2' 15"	2	FR			400	0:09:00
2)	S	100	×	1	4	2' 05"	3	FR			400	0:08:20
3)	S	100	×	1	4	1' 55"	5	FR			400	0:07:40
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
Drill	25	×	4	1	0' 55"	2	スカーリング	プルプイ	背面腰の位置で		100	0:03:40
1)	P	50	×	1	5	1' 05"	2	FR			250	0:05:25
2)	P	50	×	1	5	1' 00"	3	FR			250	0:05:00
3)	P	50	×	1	5	0' 55"	5	FR			250	0:04:35
				1	4	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		100	0:03:00
S	50	×	9	1	1' 05"	3・6	FR	1H2E	H→0~15m顔上げ		450	0:09:45
DW												0:05:00
Total											3150	1:26:05



【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

2018/4/12 木曜日

【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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
	Drill	25	×	4	1	1'00"	2	スカーリング プルプイ	様々な位置で	100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	ストローク中は常にスカーリング リカバリーはゆっくり	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	2'25"	2	FR		300	0:07:15
2)	S	100	×	1	3	2'15"	3	FR		300	0:06:45
3)	S	100	×	1	3	2'05"	5	FR		300	0:06:15
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	25	×	4	1	1'00"	2	スカーリング プルプイ	背面腰の位置で	100	0:04:00
1)	P	50	×	1	5	1'15"	2	FR		250	0:06:15
2)	P	50	×	1	5	1'10"	3	FR		250	0:05:50
3)	P	50	×	1	5	1'05"	5	FR		250	0:05:25
				1	4	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
	S	50	×	9	1	1'15"	3-6	FR	1H2E H→0~15m顔上げ	450	0:11:15
DW											0:05:00
	Total									2850	1:27:00