



【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/5/3 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 3

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00	0:05:30
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
1)	S	100 × 2	1	1' 40"	3	FR		200	0:03:20	
2)	S	100 × 2	1	1' 35"	4	FR		200	0:03:10	
3)	S	100 × 2	1	1' 30"	5	FR		200	0:03:00	
			1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	P	25 × 6	1	0' 35"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:30	
	K	25 × 4	1	1' 00"	4	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00	
	P	50 × 6	3	0' 45"	5	FR	パドル	900	0:13:30	
			1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
	S	50 × 36	1	0' 50"	3	FR	①1/3呼吸 ②前半25m前面壁を見て横呼吸 ③姿勢に注意して	1800	0:30:00	
DW										0:05:00
Total								4000	1:25:30	



【テーマ】
強化期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2018/5/3 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:03:30
1)	S	100	×	2	1	1'50"	3	FR		200	0:03:40
2)	S	100	×	2	1	1'45"	4	FR		200	0:03:30
3)	S	100	×	2	1	1'40"	5	FR		200	0:03:20
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:30
	K	25	×	4	1	1'00"	4	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
	P	50	×	6	3	0'50"	5	FR	パドル	900	0:15:00
				1	2	0'30"			セットレスト30"		0:01:00
	S	50	×	30	1	0'55"	3	FR	①1/3呼吸 ②前半25m前面壁を見て横呼吸 ③姿勢に注意して	1500	0:27:30
DW											0:05:00
Total										3700	1:26:00



【テーマ】
強化期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2018/5/3 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30
1)	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR		200	0:04:00
2)	S	100	×	2	1	1' 55"	4	FR		200	0:03:50
3)	S	100	×	2	1	1' 50"	5	FR		200	0:03:40
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:30
	K	25	×	4	1	1' 00"	4	FR	大きい板を沈めて ドローイン	100	0:04:00
	P	50	×	6	3	0' 55"	5	FR	パドル	900	0:16:30
				1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
	S	50	×	27	1	0' 55"	3	FR	①1/3呼吸 ②前半25m前面壁を見て横呼吸 ③姿勢に注意して	1350	0:24:45
DW											0:05:00
	Total									3550	1:25:45



【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/5/3 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:04:00	
1)	S	100 × 2	1	2' 10"	3	FR		200	0:04:20	
2)	S	100 × 2	1	2' 05"	4	FR		200	0:04:10	
3)	S	100 × 2	1	2' 00"	5	FR		200	0:04:00	
			1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	P	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	パドル プルプイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:04:00	
	K	25 × 4	1	1' 00"	4	FR	大きい板を沈めて ドローイン	100	0:04:00	
	P	50 × 5	3	1' 00"	5	FR	パドル	750	0:15:00	
			1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
	S	50 × 24	1	1' 05"	3	FR	①1/3呼吸 ②前半25m前面壁を見て横呼吸 ③姿勢に注意して	1200	0:26:00	
DW										0:05:00
	Total							3250	1:28:00	



【テーマ】
強化期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2018/5/3 木曜日

【泳法注意】
姿勢
【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
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:07:30
1)	S	100	×	2	1	2' 20"	3	FR		200	0:04:30
2)	S	100	×	2	1	2' 15"	4	FR		200	0:04:30
3)	S	100	×	2	1	2' 10"	5	FR		200	0:04:20
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:04:00
	K	25	×	4	1	1' 00"	4	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
	P	50	×	6	2	1' 05"	5	FR	パドル	600	0:13:00
				1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30
	S	50	×	21	1	1' 10"	3	FR	①1/3呼吸 ②前半25m前面壁を見て横呼吸 ③姿勢に注意して	1050	0:24:30
DW											0:05:00
	Total									2950	1:26:30