



【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

2018/5/12 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 3

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00 0:06:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	6	2	0' 50"	3	FR パドル	600	0:10:00
2)	P	25	×	6	2	0' 25"	5	FR パドル H	300	0:05:00
				1	3	0' 30"		1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"		0:01:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 3トックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	100	0:03:00
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR 前面壁を見て横呼吸	150	0:04:30
2)	S	100	×	5	3	1' 40"	3	FR	1500	0:25:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3650	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

2018/5/12 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 3

C										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00 0:07:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	6	2	0' 55"	3	FR パドル	600	0:11:00
2)	P	25	×	6	2	0' 25"	5	FR パドル H	300	0:05:00
				1	3	0' 30"		1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"		0:01:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 3トックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	100	0:03:00
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR 前面壁を見て横呼吸	150	0:04:30
2)	S	100	×	4	3	1' 50"	3	FR	1200	0:22:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3350	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

2018/5/12 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 3

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:07:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	6	2	1' 00"	3	FR	パドル	600	0:12:00
2)	P	25	×	6	2	0' 25"	5	FR	パドル H	300	0:05:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"		0:01:30
	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	3ドックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	前面壁を見て横呼吸	150	0:04:30
2)	S	100	×	3	3	2' 00"	3	FR		900	0:18:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3150	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

2018/5/12 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 3

E										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00 0:08:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES	300	0:06:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
1)	P	50	×	4	2	1' 05"	3	FR パドル	400	0:08:40
2)	P	25	×	6	2	0' 30"	5	FR パドル H	300	0:06:00
				1	3	0' 30"		1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"		0:01:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 3ドックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR 前面壁を見て横呼吸	150	0:04:30
2)	S	100	×	3	3	2' 10"	3	FR	900	0:19:30
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									2900	1:25:40



【テーマ】
 強化期B
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/5/12 土曜日

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 3

F										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:09:00
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00
	P	25	×	4	1	0' 50"	3	ドックパドル プルプイ キャッチの肘上げ	100	0:03:20
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
1)	P	50	×	4	2	1' 15"	3	FR パドル	400	0:10:00
2)	P	25	×	4	2	0' 30"	5	FR パドル H	200	0:04:00
				1	3	0' 30"		1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"		0:01:30
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 3ドックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	100	0:03:00
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR 前面壁を見て横呼吸	150	0:04:30
2)	S	100	×	3	3	2' 20"	3	FR	900	0:21:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								2700	1:26:20