



【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

2018/5/29 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	200	ビルトアップ	0:03:30	
P	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	100	後ろ向きに進もう 姿勢を真直ぐ	0:04:00	
P	50	×	12	1	0' 55"	1・3・5・1	FR	600	パドル 1E1H×3・2E1H×2	0:11:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	150	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	キャッチアップ リカバリー-1往復 肩甲骨を動かし肘を高く保つ	0:04:00	
1)	S	100	×	1	4	2' 00"	2	FR	400	ゆっくり泳ごう リカバリーの肘上げ	0:08:00
2)	S	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	600	H	0:08:00
3)	S	100	×	3	4	1' 40"	3	FR	1200	丁寧に泳ごう	0:20:00
				1	3	0' 30"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	0:01:30
DW										0:05:00	
Total								3700		1:25:00	



【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

2018/5/29 火曜日
【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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	P	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	後ろ向きに進もう 姿勢を真直ぐ	100	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・3・5・6	FR	パドル 1E1H×3・2E1H×2	600	0:12:00
	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	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リハビリ-1往復 肩甲骨を動かし肘を高く保つ	100	0:03:00
1)	S	100	×	1	4	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう リハビリ-の肘上げ	400	0:08:00
2)	S	50	×	2	4	0' 45"	6	FR	H	400	0:06:00
3)	S	100	×	3	4	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう	1200	0:22:00
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
DW											0:05:00
Total										3450	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

2018/5/29 火曜日
【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	
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
	P	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	後ろ向きに進もう 姿勢を真直ぐ	100	0:04:00	
	P	50	×	12	1	1' 00"	2-3-5-6	FR	パドル 1E1H×3-2E1H×2	600	0:12:00	
	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	キャッチアップ リカバリー1往復 肩甲骨を動かし肘を高く保つ	100	0:03:00	
1)	S	100	×	1	4	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう リカバリーの肘上げ	400	0:08:40	
2)	S	50	×	2	4	0' 50"	6	FR	H	400	0:06:40	
3)	S	100	×	3	4	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	1200	0:24:00	
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30	
DW											0:05:00	
Total											3400	1:27:50



【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

2018/5/29 火曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【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
	S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:06:30
	P	25	×	4	1	1'00"	2	FR	後ろ向きに進もう 姿勢を真直ぐ	100	0:04:30
	P	50	×	12	1	1'05"	2・3・5・6	FR	パドル 1E1H×3・2E1H×2	600	0:04:00
	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	0:13:00
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ リハビリ-1往復 肩甲骨を動かし肘を高く保つ	100	0:03:00
1)	S	100	×	2	3	2'15"	2	FR	ゆっくり泳ごう リハビリ-の肘上げ	600	0:03:00
2)	S	50	×	2	3	0'55"	6	FR	H	300	0:13:30
3)	S	100	×	3	3	2'05"	3	FR	丁寧に泳ごう	900	0:05:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:18:45
											0:01:00
DW											0:05:00
Total										3200	1:27:45



【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

2018/5/29 火曜日

【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 0:07:30
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	P	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	後ろ向きに進もう 姿勢を真直ぐ	100	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 15"	2・3・5・6	FR	パドル 1E1H×3・2E1H×2	600	0:15:00
	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	キャッチアップ リカバリー1往復 肩甲骨を動かし肘を高く保つ	100	0:03:00
1)	S	100	×	1	3	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう リカバリーの肘上げ	300	0:07:30
2)	S	50	×	2	3	1' 00"	6	FR	H	300	0:06:00
3)	S	100	×	3	3	2' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう	900	0:20:15
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										2900	1:27:45