



【テーマ】  
強化期B  
エアロビック  
長く持続できる

2018/6/7 木曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	K	100	×	2	1	2' 30"	3	FR	板ヘッドダウン アップキックを意識して	200	0:05:00
	K/S by25	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K→12サイト S→大きく	300	0:06:00
1)	S	150	×	5	1	2' 30"	3	FR	Smooth	750	0:12:30
2)	S	100	×	5	1	1' 40"	3	FR	丁寧に余裕をもって泳ごう	500	0:08:20
3)	S	50	×	5	1	0' 50"	3	FR		250	0:04:10
					1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	プルプイ キャッチの肘上げから長いストローク	150	0:04:00
	P	50	×	15	1	1' 00"	2・5・6	FR	パドル 1E1H×3・2E1H×3	750	0:15:00
	S	25	×	12	1	0' 30"	2・4・7	FR	①1/3呼吸Sm ②顔上げ横呼吸 ③H 繰返し	300	0:06:00
DW											0:05:00
	Total									3800	1:27:00



【テーマ】  
強化期B  
エアロビック  
長く持続できる

2018/6/7 木曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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		
	S	100	× 3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30		
	K	100	× 2	1	2' 45"	3	FR 板へットダウン アップキックを意識して	200	0:05:30		
	K/S by25	50	× 6	1	1' 05"	3	FR K→12サイト S→大きく	300	0:06:30		
1)	S	150	× 4	1	2' 45"	3	FR Smooth	600	0:11:00		
2)	S	100	× 4	1	1' 50"	3	FR 丁寧に余裕をもって泳ごう	400	0:07:20		
3)	S	50	× 4	1	0' 55"	3	FR	200	0:03:40		
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00		
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	FR ロングトックパドル フルブイ キャッチの肘上げから長いストローク	150	0:04:00		
	P	50	× 15	1	1' 00"	2・5・6	FR パドル 1E1H×3・2E1H×3	750	0:15:00		
	S	25	× 12	1	0' 35"	2・4・7	FR ①1/3呼吸Sm ②顔上げ横呼吸 ③H 繰返し	300	0:07:00		
DW											0:05:00
	Total							3500	1:27:30		



【テーマ】  
強化期B  
エアロビック  
長く持続できる

2018/6/7 木曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
3

D										
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	2' 00"	2・3・4	FR DES	300	0:06:00
	K	100	×	2	1	2' 45"	3	FR 板ヘッドダウン アップキックを意識して	200	0:05:30
	K/S by25	50	×	6	1	1' 05"	3	FR K→12サイド S→大きく	300	0:06:30
1)	S	150	×	4	1	3' 00"	3	FR Smooth	600	0:12:00
2)	S	100	×	4	1	2' 00"	3	FR 丁寧に余裕をもって泳ごう	400	0:08:00
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	200	0:04:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル プルプイ キャッチの肘上げから長いストローク	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・5・6	FR パドル 1E1H×3・2E1H×3	600	0:12:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2・4・7	FR ①1/3呼吸Sm ②顔上げ横呼吸 ③H 繰返し	300	0:07:00
DW										0:05:00
Total									3350	1:27:00



【テーマ】  
強化期B  
エアロビック  
長く持続できる

2018/6/7 木曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
3

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:08:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES	300	0:06:30
	K	100	×	2	1	3' 00"	3	FR 板ヘットダウン アップキックを意識して	200	0:06:00
	K/S by25	50	×	5	1	1' 10"	3	FR K→12サイド S→大きく	250	0:05:50
1)	S	150	×	4	1	3' 15"	3	FR Smooth	600	0:13:00
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR 丁寧に余裕をもって泳ごう	300	0:06:30
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	3	FR	150	0:03:15
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル プルブイ キャッチの肘上げから長いストローク	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1' 05"	2・5・6	FR パドル 1E1H×3・2E1H×3	600	0:13:00
	S	25	×	8	1	0' 40"	2・4・7	FR ①1/3呼吸Sm ②顔上げ横呼吸 ③H 繰返し	200	0:05:20
DW										0:05:00
	Total								3050	1:26:55



【テーマ】  
強化期B  
エアロビック  
長く持続できる

2018/6/7 木曜日

【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
3

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:10:00	
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:09:00	
	K	100	×	2	1	3' 15"	3	FR 板ハットダウン アップキックを意識して	200	0:07:00	
	K/S by25	50	×	4	1	1' 15"	3	FR K→12サイト S→大きく	200	0:06:30	
1)	S	150	×	3	1	3' 30"	3	FR Smooth	450	0:05:00	
2)	S	100	×	3	1	2' 20"	3	FR 丁寧に余裕をもって泳ごう	300	0:10:30	
3)	S	50	×	3	1	1' 15"	3	FR	150	0:07:00	
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ	150	0:03:45	
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	ロングドックパドル プルブイ キャッチの肘上げから長いストローク	100	0:00:00	
	P	50	×	12	1	1' 15"	2・5・6	FR パドル 1E1H×3・2E1H×3	600	0:03:00	
	S	25	×	8	1	0' 45"	2・4・7	FR ①1/3呼吸Sm ②顔上げ横呼吸 ③H 繰返し	200	0:15:00	
DW											0:06:00
	Total								2800		1:27:45