



【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

2018/6/16 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	25 × 6	1	0' 30"	2	BA					150	0:03:00
K	25 × 6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック	BA × 3・FR × 3			150	0:04:30
K	100 × 2	1	2' 30"	3	FR	12サイドキック				200	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	リカバリーストップ	入水手前で止めて左右のタイミングを合わせる			150	0:03:30
S	100 × 6	1	1' 40"	3	FR	タイミングに注意				600	0:10:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"	2	スカーリング	片手キャッチポイント	片手腰の位置	右/左by25	プルプイ	150	0:05:00
P	50 × 6	4	0' 45"	5	FR	バトル	頑張ろう			1200	0:18:00
		1	0' 30"			セットレスト30"					0:01:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ				150	0:03:30
S	100 × 6	1	1' 40"	3・5	FR	50~75m→顔上げ横呼吸	H			600	0:10:00
DW											0:05:00
Total										3650	1:24:30



【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

2018/6/16 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
3

C													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR					300	0:06:00
S	25	×	6	1	0'35"	2	BA					150	0:03:30
K	25	×	6	1	0'45"	4	BA・FR	ローリングキック	BA×3・FR×3		150	0:04:30	
K	100	×	2	1	2'45"	3	FR	12サイドキック				200	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	リカバリーストップ	入水手前で止めて左右のタイミングを合わせる			150	0:04:00
S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	タイミングに注意				600	0:11:00
Drill	50	×	3	1	1'40"	2	スカーリング	片手キャッチポイント	片手腰の位置	右/左by25	プルプイ	150	0:05:00
P	50	×	6	3	0'50"	5	FR	パドル 頑張ろう				900	0:15:00
			1	2	0'30"			セットレスト30"					0:01:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:00
S	100	×	6	1	1'50"	3-5	FR	50~75m→顔上げ横呼吸 H				600	0:11:00
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

2018/6/16 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA				150	0:03:30
	K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック	BA×3・FR×3		150	0:04:30
	K	100	×	2	1	2' 45"	3	FR	12サイトキック			200	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ	入水手前で止めて左右のタイミングを合わせる		150	0:04:00
	S	100	×	5	1	2' 00"	3	FR	タイミングに注意			500	0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1' 40"	2	スカーリング	片手キャッチポイント	片手腰の位置 右/左by25 プルプイ		150	0:05:00
	P	50	×	6	3	0' 55"	5	FR	パドル 頑張ろう			900	0:16:30
				1	2	0' 30"			セットレスト30"				0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ			150	0:04:00
	S	100	×	5	1	2' 00"	3・5	FR	50～75m→顔上げ横呼吸	H		500	0:10:00
DW													0:05:00
	Total											3150	1:25:00



【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

2018/6/16 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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
S	25	×	6	1	0' 40"	2	BA					150	0:04:00
K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック	BA×3・FR×3			150	0:05:00
K	100	×	2	1	3' 00"	3	FR	12サイトキック				200	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーストップ	入水手前で止めて左右のタイミングを合わせる			150	0:04:30
S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR	タイミングに注意				400	0:08:40
Drill	50	×	3	1	1' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント	片手腰の位置	右/左by25	プルプイ	150	0:05:15
P	50	×	6	3	1' 00"	5	FR	パドル	頑張ろう			900	0:18:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30"					0:01:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ				100	0:03:00
S	100	×	4	1	2' 10"	3・5	FR	50～75m→顔上げ横呼吸	H			400	0:08:40
DW													0:05:00
Total												2900	1:25:35



【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

2018/6/16 土曜日

【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
3

F													
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR					300	0:07:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	2	BA					150	0:04:30
	K	25	× 6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック	BA×3・FR×3			150	0:05:00
	K	100	× 2	1	3' 00"	3	FR	12サイドキック				200	0:06:00
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	リカバリーストップ	入水手前で止めて左右のタイミングを合わせる			100	0:03:00
	S	100	× 4	1	2' 20"	3	FR	タイミングに注意				400	0:09:20
	Drill	50	× 3	1	1' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント	片手腰の位置 右/左by25 プルプイ			150	0:05:15
	P	50	× 6	3	1' 05"	5	FR	パドル 頑張ろう				900	0:19:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30"					0:01:00
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ				100	0:03:00
	S	100	× 3	1	2' 20"	3・5	FR	50～75m→顔上げ横呼吸	H			300	0:07:00
DW													0:05:00
	Total											2750	1:26:05