



【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

2018/6/26 火曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 3

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	2	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	2	FR		300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	スカーリング	片手キャッチポイント片手腰の位置でスカーリング	右・左	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに維持して肘が水面の位置で移動	150	0:03:30
P	50	×	10	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	H→ファイニッシュの時にしぶきを飛ばす	500	0:10:00
P	300	×	1	1	5' 00"	3	FR		丁寧に泳ごう	300	0:05:00
K	25	×	6	1	0' 45"	3	FR		ローリングキック	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ	ストロークの後半の加速	150	0:03:00
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	DES	300	0:05:30
2)	S	100	×	2	1	1' 30"	5	FR	H	200	0:03:00
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	DES	300	0:05:30
4)	S	100	×	2	1	1' 25"	5	FR	H	200	0:02:50
5)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	DES	300	0:05:30
6)	S	100	×	2	1	1' 20"	5	FR	H	200	0:02:40
				1	5	0' 00"			1)~6)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3800	1:26:30



【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

2018/6/26 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 3

C											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0'50"	2	FR		300	0:05:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	片手キャッチポイント片手腰の位置でスカーリング 右・左	150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	3	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに維持して肘が水面の位置で移動	150	0:04:00	
P	50	×	8	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H H→フィニッシュの時にしぶきを飛ばす	400	0:08:00	
P	300	×	1	1	5'30"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:30	
K	25	×	6	1	0'50"	3	FR	ローリングキック	150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ ストロークの後半の加速	150	0:03:30	
1)	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR	DES	300	0:06:00
2)	S	100	×	1	1	1'40"	5	FR	H	100	0:01:40
3)	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR	DES	300	0:06:00
4)	S	100	×	1	1	1'35"	5	FR	H	100	0:01:35
5)	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR	DES	300	0:06:00
6)	S	100	×	1	1	1'30"	5	FR	H	100	0:01:30
				1	5	0'00"			1)~6)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3400	1:26:15	



【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

2018/6/26 火曜日
【泳法注意】
フィンッシュ
【主観的強度】
3

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU											
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		0:10:00	
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		0:06:00	
3)	S	50	×	4	1	0' 50"	2	FR		0:05:30	
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:03:20	
										0:01:00	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	片手キャッチポイント片手腰の位置でスカーリング 右・左	150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに維持して肘が水面の位置で移動	150	0:04:00	
P	50	×	8	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H H→フィンッシュの時にしぶきを飛ばす	400	0:08:00	
P	300	×	1	1	6' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:06:00	
K	25	×	6	1	0' 50"	3	FR	ローリングキック	150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ ストロークの後半の加速	150	0:03:30	
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	DES	300	0:06:00
2)	S	100	×	1	1	1' 50"	5	FR	H	100	0:01:50
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	DES	300	0:06:00
4)	S	100	×	1	1	1' 45"	5	FR	H	100	0:01:45
5)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	DES	300	0:06:00
6)	S	100	×	1	1	1' 40"	5	FR	H	100	0:01:40
				1	5	0' 00"		1)~6)レストナシ		0:00:00	
DW											
	Total								3300	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

2018/6/26 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 3

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30
2)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
3)	S	50	×	3	1	0'55"	2	FR		150	0:02:45
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	片手キャッチポイント片手腰の位置でスカーリング 右・左	150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに維持して肘が水面の位置で移動	150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1'10"	2・6	FR	パドル 1E1H H→フィニッシュの時にしぶきを飛ばす	400	0:09:20
	P	200	×	1	1	4'30"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:30
	K	25	×	6	1	0'55"	3	FR	ローリングキック	150	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ ストロークの後半の加速	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	1	2'10"	3	FR	DES	300	0:06:30
2)	S	50	×	1	1	1'00"	5	FR	H	50	0:01:00
3)	S	100	×	3	1	2'10"	3	FR	DES	300	0:06:30
4)	S	50	×	1	1	0'55"	5	FR	H	50	0:00:55
5)	S	100	×	3	1	2'10"	3	FR	DES	300	0:06:30
6)	S	50	×	1	1	0'50"	5	FR	H	50	0:00:50
				1	5	0'00"			1)~6)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3000	1:26:20



【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

2018/6/26 火曜日

【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
3

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	2	FR		150	0:03:15
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
Drill		25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	片手キャッチポイント片手腰の位置でスカーリング 右・左	100	0:04:00
Drill		50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに維持して肘が水面の位置で移動	100	0:03:00
P		50	×	6	1	1' 20"	2・6	FR	パドル 1E1H H→フィニッシュの時にしぶきを飛ばす	300	0:08:00
P		200	×	1	1	5' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:05:00
K		25	×	6	1	0' 55"	3	FR	ローリングキック	150	0:05:30
Drill		50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ ストロークの後半の加速	100	0:03:00
1)	S	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	DES	300	0:07:00
2)	S	50	×	1	1	1' 10"	5	FR	H	50	0:01:10
3)	S	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	DES	300	0:07:00
4)	S	50	×	1	1	1' 05"	5	FR	H	50	0:01:05
5)	S	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	DES	300	0:07:00
6)	S	50	×	1	1	1' 00"	5	FR	H	50	0:01:00
				1	5	0' 00"		1)~6)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total										2750	1:26:30