



【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

2018/7/7 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
	K	25	×	6	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左 by25 右手をかいて右呼吸/左手をかいて左呼吸		150	0:04:00
	S	50	×	8	1	0'55"	2・6	FR	E/H by25 フィニッシュからリカバリー前半で息を吸う		400	0:07:20
1)	S	75	×	1	12	1'05"	5	FR	H		900	0:13:00
2)	S	25	×	1	12	0'35"	2	FR	E		300	0:07:00
				1	11	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル		150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0'50"	3	FR	パドル ストローク数を一定に		600	0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ 大きいストローク		150	0:03:30
1)	S	25	×	1	6	0'20"	5	FR	H 顔上げ横呼吸		150	0:02:00
2)	S	50	×	1	6	1'00"	2	FR	E		300	0:06:00
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3750	1:24:50



【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

2018/7/7 土曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 3

C										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	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	
	K	25 × 6	1	0'50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00	
	Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左 by25 右手をかいて右呼吸/左手をかいて左呼吸	150	0:04:00	
	S	50 × 6	1	1'00"	2・6	FR	E/H by25 フィニッシュからリカバリー前半で息を吸う	300	0:06:00	
1)	S	75 × 1	10	1'10"	5	FR	H	750	0:11:40	
2)	S	25 × 1	10	0'40"	2	FR	E	250	0:06:40	
			1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
	P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30	
	P	50 × 12	1	0'55"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:11:00	
	Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ 大きいストローク	150	0:03:30	
1)	S	25 × 1	6	0'25"	5	FR	H 顔上げ横呼吸	150	0:02:30	
2)	S	50 × 1	6	1'00"	2	FR	E	300	0:06:00	
			1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00
	Total							3450	1:24:50	



【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

2018/7/7 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左 by25 右手をかいて右呼吸/左手をかいて左呼吸		150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	E/H by25 フィニッシュからリカバリー前半で息を吸う		300	0:06:00
1)	S	75	×	1	10	1' 15"	5	FR	H		750	0:12:30
2)	S	25	×	1	10	0' 45"	2	FR	E		250	0:07:30
				1	9	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル		150	0:03:30
	P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR	ハドル ストローク数を一定に		500	0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 大きいストローク		150	0:03:30
1)	S	25	×	1	6	0' 25"	5	FR	H 顔上げ横呼吸		150	0:02:30
2)	S	50	×	1	6	1' 00"	2	FR	E		300	0:06:00
				1	5	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

2018/7/7 土曜日

【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルドアップ		200	0:04:30
	K	25	×	6	1	0' 55"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左 by25 右手をかいて右呼吸/左手をかいて左呼吸		150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1' 05"	2・6	FR	E/H by25 フィニッシュからリカバリー前半で息を吸う		300	0:06:30
1)	S	75	×	1	8	1' 25"	5	FR	H		600	0:11:20
2)	S	25	×	1	8	0' 45"	2	FR	E		200	0:06:00
				1	7	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル		150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1' 05"	3	FR	パドル ストローク数を一定に		500	0:10:50
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 大きいストローク		150	0:04:00
1)	S	25	×	1	4	0' 30"	5	FR	H 顔上げ横呼吸		100	0:02:00
2)	S	50	×	1	4	1' 10"	2	FR	E		200	0:04:40
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3000	1:25:20



【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

2018/7/7 土曜日

【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
3

F														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	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
	K	25	×	6	1	1' 00"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左 by25 右手をかいて右呼吸/左手をかいて左呼吸				150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1' 15"	2・6	FR	E/H by25 フィニッシュからリカバリー前半で息を吸う				300	0:07:30
1)	S	75	×	1	6	1' 35"	5	FR	H				450	0:09:30
2)	S	25	×	1	6	0' 50"	2	FR	E				150	0:05:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル				150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1' 15"	3	FR	パドル ストローク数を一定に				400	0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 大きいストローク				150	0:04:30
1)	S	25	×	1	4	0' 30"	5	FR	H 顔上げ横呼吸				100	0:02:00
2)	S	50	×	1	4	1' 15"	2	FR	E				200	0:05:00
				1	3	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	1:26:00		