



【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

2018/7/15 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
Drill	25	×	6	1	0'30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ	肩甲骨を動かそう		150	0:03:00
S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
K	100	×	2	1	2'30"	4	FR	板ハットダウン			200	0:05:00
K	25	×	2	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて	ドロイン		50	0:02:00
P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	プルブイを脛で挟む	パドルの先端を掴む	キャッチの肘上げ	150	0:03:30
Drill	25	×	4	1	1'00"	6	スカーリング	仰向け	顎を引きつま先を水面上に出す	腰の位置で強く	100	0:04:00
P	50	×	16	1	0'50"	3	FR	パドル	1/3呼吸	丁寧に泳ごう	800	0:13:20
S	200	×	1	1	4'00"	1	FR	ぴったりタイム	4'00"		200	0:04:00
1)	S	100	×	1	4	1'20"	6	FR	H		400	0:05:20
2)	S	100	×	3	4	1'40"	3	FR	フォーム 姿勢に注意		1200	0:20:00
			1	3				1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3850	1:25:40



【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

2018/7/15 日曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸	右/左3ストロークずつ	肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
	S	100	×	3	1	1'50"	2-3-4	FR	DES				300	0:05:30
	K	100	×	2	1	2'45"	4	FR	板ヘッドダウン				200	0:05:30
	K	25	×	2	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン				50	0:02:00
	P	25	×	6	1	0'40"	3	FR	プルブイを脛で挟む	パドルの先端を掴む	キャッチの肘上げ	150	0:04:00	
	Drill	25	×	4	1	1'00"	6	スカーリング	仰向け	顎を引きつま先を水面上に出す	腰の位置で強く	100	0:04:00	
	P	50	×	16	1	0'55"	3	FR	パドル 1/3呼吸 丁寧に泳ごう				800	0:14:40
	S	200	×	1	1	4'30"	1	FR	ぴったりタイム 4'30"				200	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	1'30"	6	FR	H				300	0:04:30
2)	S	100	×	3	3	1'50"	3	FR	フォーム 姿勢に注意				900	0:16:30
				1	2				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											3450	1:25:40		



【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

2018/7/15 日曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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
	Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30
	S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
	K	100 × 2	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン				200	0:06:00
	K	25 × 2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて ドローイン				50	0:02:00
	P	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	プルブイを脛で挟む パドルの先端を掴む キャッチの肘上げ				150	0:04:00
	Drill	25 × 4	1	1' 00"	6	スカーリング	仰向け 顎を引きつま先を水面上に出す 腰の位置で強く				100	0:04:00
	P	50 × 12	1	1' 00"	3	FR	パドル 1/3呼吸 丁寧に泳ごう				600	0:12:00
	S	200 × 1	1	4' 30"	1	FR	ぴったりタイム 4'30"				200	0:04:30
1)	S	100 × 1	3	1' 40"	6	FR	H				300	0:05:00
2)	S	100 × 3	3	2' 00"	3	FR	フォーム 姿勢に注意				900	0:18:00
			1	2			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00
Total											3250	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

2018/7/15 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

E													
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR					300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸	右/左3ストロークずつ	肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30
K	100	×	2	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン				200	0:06:00
K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	ドロイン			50	0:02:00
P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	プルブイを脛で挟む	パドルの先端を掴む	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	仰向け	顎を引きつま先を水面上に出す	腰の位置で強く		100	0:04:00
P	50	×	12	1	1' 05"	3	FR	パドル	1/3呼吸	丁寧に泳ごう		600	0:13:00
S	200	×	1	1	5' 00"	1	FR	ぴったりタイム	5'00"			200	0:05:00
1)	S	100	×	1	3	1' 50"	6	FR	H			300	0:05:30
2)	S	100	×	2	3	2' 10"	3	FR	フォーム 姿勢に注意			600	0:13:00
				1	2				1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
DW													0:05:00
Total												2950	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

2018/7/15 日曜日

【泳法注意】
姿勢
【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
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				100	0:03:00
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES				300	0:07:00
	K	100	×	2	1	3' 15"	4	FR	板ヘッドダウン				200	0:06:30
	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて ドローイン				50	0:02:00
	P	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	プルブイを脛で挟む ハドルの先端を掴む キャッチの肘上げ				100	0:03:00
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	仰向け 顎を引きつま先を水面上に出す 腰の位置で強く				100	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 10"	3	FR	ハドル 1/3呼吸 丁寧に泳ごう				600	0:14:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	1	FR	ぴったりタイム 5'00"				200	0:05:00
1)	S	100	×	1	3	2' 00"	6	FR	H				300	0:06:00
2)	S	100	×	2	3	2' 20"	3	FR	フォーム 姿勢に注意				600	0:14:00
				1	2				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											2850	1:27:00		