



【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

2018/7/24 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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繰り返し	300	0:10:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	P	100	×	3	1	1' 50"	3・4・5	FR	パドル DES	300	0:05:30
	P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングパドル	正確なストローク キックを打つ	150	0:04:00
	Drill	100	×	3	1	2' 00"	2	FR	キャッチアップ/スイム by25	300	0:06:00
	S	200	×	8	1	3' 20"	3	FR	スピードを上げずに 同じストローク数で泳ごう	1600	0:26:40
	S	50	×	4	1	1' 00"	9・2	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りは丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3900	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

2018/7/24 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 3

C												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time				
W-PU								0:10:00				
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:07:00			
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30			
P	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR パドル DES	300	0:06:00			
P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR パドル	600	0:10:00			
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho ゆっくり泳ごう	150	0:04:30			
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル 正確なストローク キックを打つ	150	0:04:00			
Drill	100	×	3	1	2' 00"	2	FR キャッチアップ/スイム by25	300	0:06:00			
S	200	×	6	1	3' 45"	3	FR スピードを上げずに 同じストローク数で泳ごう	1200	0:22:30			
S	50	×	5	1	1' 05"	9・2	FR スタート15m顔上げダッシュ 残りは丁寧に泳ごう	250	0:05:25			
DW									0:05:00			
Total									3550	1:25:55		



【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

2018/7/24 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 3

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300		0:07:00
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES	300		0:06:00
P	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR ハドル DES	300		0:06:00
P	50	×	12	1	0' 55"	5	FR ハドル	600		0:11:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックハドル 正確なストローク キックを打つ	150		0:04:00
Drill	100	×	3	1	2' 00"	2	FR キャッチアップ/スイム by25	300		0:06:00
S	200	×	5	1	4' 00"	3	FR スピート*を上げずに 同じストローク数で泳ごう	1000		0:20:00
S	50	×	5	1	1' 10"	9・2	FR スタート15m顔上げダッシュ 残りは丁寧に泳ごう	250		0:05:50
DW										0:05:00
Total								3350		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

2018/7/24 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
3

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25 × 12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00		
	S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES	300	0:06:30		
	P	100 × 3	1	2' 10"	3・4・5	FR パドル DES	300	0:06:30		
	P	50 × 12	1	1' 00"	5	FR パドル	600	0:12:00		
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	Cho ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル 正確なストローク キックを打つ	150	0:04:30		
	Drill	100 × 3	1	2' 10"	2	FR キャッチアップ/スイム by25	300	0:06:30		
	S	200 × 4	1	4' 20"	3	FR スピードを上げずに 同じストローク数で泳ごう	800	0:17:20		
	S	50 × 4	1	1' 15"	9・2	FR スタート15m顔上げダッシュ 残りは丁寧に泳ごう	200	0:05:00		
DW										0:05:00
Total							3100	1:25:50		



【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

2018/7/24 火曜日

【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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繰り返し	300	0:10:00 0:09:00
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00
	P	100	×	3	1	2' 20"	3・4・5	FR パドル DES	300	0:07:00
	P	50	×	12	1	1' 10"	5	FR パドル	600	0:14:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル 正確なストローク キックを打つ	150	0:04:30
	Drill	100	×	3	1	2' 20"	2	FR キャッチアップ/スイム by25	300	0:07:00
	S	200	×	3	1	4' 40"	3	FR スピードを上げずに 同じストローク数で泳ごう	600	0:14:00
	S	50	×	3	1	1' 20"	9・2	FR スタート15m顔上げダッシュ 残りは丁寧に泳ごう	150	0:04:00
DW										0:05:00
Total									2850	1:26:00