



【テーマ】
調整期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2018/8/2 木曜日
【泳法注意】
キックと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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:03:30	
1)	S	150	×	3	1	2' 30"	3	FR	余裕をもって泳ごう				450	0:07:30
2)	S	100	×	9	1	1' 40"	3	FR					900	0:15:00
3)	S	50	×	12	1	0' 50"	3	FR					600	0:10:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ					0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう				150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ3本ずつ				150	0:03:30	
1)	P	50	×	1	3	0' 40"	6	FR	パドル				150	0:02:00
2)	P	50	×	1	3	0' 45"	6	FR	パドル				150	0:02:15
3)	P	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	パドル				150	0:02:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ					0:00:00	
S	25	×	12	1	0' 30"	3・6	FR	2・5・8・11本目→H 顔上げ横呼吸				300	0:06:00	
DW												0:05:00		
Total											3900	1:26:15		



【テーマ】
調整期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2018/8/2 木曜日
【泳法注意】
キックと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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		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		150	0:04:00
1)	S	150	×	3	1	2' 45"	3	FR	余裕をもって泳ごう		450	0:08:15
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR			600	0:11:00
3)	S	50	×	12	1	0' 55"	3	FR			600	0:11:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	50	×	1	3	0' 45"	6	FR	パドル		150	0:02:15
2)	P	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	パドル		150	0:02:30
3)	P	50	×	1	3	0' 55"	6	FR	パドル		150	0:02:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	12	1	0' 30"	3・6	FR	2・5・8・11本目→H 顔上げ横呼吸		300	0:06:00
DW												0:05:00
	Total										3600	1:26:15



【テーマ】
調整期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2018/8/2 木曜日
【泳法注意】
キックと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												0:10:00		
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR					300	0:06:00	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				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				150	0:04:00	
1)	S	150	×	3	1	2'55"	3	FR	余裕をもって泳ごう				450	0:08:45
2)	S	100	×	6	1	2'00"	3	FR					600	0:12:00
3)	S	50	×	8	1	1'00"	3	FR					400	0:08:00
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ					0:00:00	
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう				150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ3本ずつ				150	0:03:30	
1)	P	50	×	1	3	0'50"	6	FR	パドル				150	0:02:30
2)	P	50	×	1	3	0'55"	6	FR	パドル				150	0:02:45
3)	P	50	×	1	3	1'00"	6	FR	パドル				150	0:03:00
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ					0:00:00	
S	25	×	12	1	0'30"	3・6	FR	2・5・8・11本目→H 顔上げ横呼吸				300	0:06:00	
DW												0:05:00		
Total											3400	1:26:00		



【テーマ】
調整期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2018/8/2 木曜日
【泳法注意】
キックと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												0:10:00		
S	50	×	6	1	1'05"	2	FR					300	0:06:30	
S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:30	
1)	S	150	×	3	1	3'10"	3	FR	余裕をもって泳ごう				450	0:09:30
2)	S	100	×	3	1	2'10"	3	FR					300	0:06:30
3)	S	50	×	8	1	1'05"	3	FR	1)→2)→3)レストナシ				400	0:08:40
				1	2	0'00"								
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう				150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ3本ずつ				150	0:04:00	
1)	P	50	×	1	3	0'55"	6	FR	パドル				150	0:02:45
2)	P	50	×	1	3	1'00"	6	FR	パドル				150	0:03:00
3)	P	50	×	1	3	1'05"	6	FR	パドル				150	0:03:15
				1	2	0'00"								
S	25	×	12	1	0'35"	3・6	FR	2・5・8・11本目→H 顔上げ横呼吸				300	0:07:00	
DW												0:05:00		
Total											3100	1:26:10		



【テーマ】
調整期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2018/8/2 木曜日

【泳法注意】
キックと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	S	50	×	6	1	1'15"	2	FR			300	0:10:00 0:07:30
	S	100	×	3	1	2'20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
	K	50	×	3	1	1'40"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
1)	S	150	×	2	1	3'25"	3	FR	余裕をもって泳ごう		300	0:06:50
2)	S	100	×	2	1	2'20"	3	FR			200	0:04:40
3)	S	50	×	8	1	1'15"	3	FR			400	0:10:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう		100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0'45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ3本ずつ		150	0:04:30
1)	P	50	×	1	3	1'00"	6	FR	パドル		150	0:03:00
2)	P	50	×	1	3	1'10"	6	FR	パドル		150	0:03:30
3)	P	50	×	1	3	1'15"	6	FR	パドル		150	0:03:45
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	12	1	0'40"	3・6	FR	2・5・8・11本目→H 顔上げ横呼吸		300	0:08:00
DW												0:05:00
	Total										2800	1:26:15