



【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

2018/8/18 土曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
3

B													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:10:00
	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 肘を高く上げ肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リハビリ-1往復			150	0:04:30
1)	S	100	×	7	1	1' 40"	3	FR	リハビリをゆっくり飛沫を立てずに入水			700	0:11:40
2)	S	25	×	6	1	0' 25"	6	FR	H 頑張ろう 1本目→顔上げ横呼吸			150	0:02:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ E			150	0:04:00
	P	50	×	15	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H×3・2E1H×3			750	0:13:45
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リハビリの時一度耳に触れる 肘上げリハビリ			150	0:04:00
1)	S	100	×	7	1	1' 40"	3	FR	リハビリをゆっくり飛沫を立てずに入水			700	0:11:40
2)	S	25	×	6	1	0' 25"	6	FR	H 頑張ろう 1本目→顔上げ横呼吸			150	0:02:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3650	1:24:35



【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

2018/8/18 土曜日
【泳法注意】
リカハリー
【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	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 肘を高く上げ肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカハリー1往復			150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	リカハリーをゆっくり飛沫を立てずに入水			600	0:11:00
2)	S	25	×	6	1	0' 25"	6	FR	H 頑張ろう 1本目→顔上げ横呼吸			150	0:02:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ E			150	0:04:00
	P	50	×	15	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H×3・2E1H×3			750	0:15:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカハリーの時一度耳に触れる 肘上げリカハリー			150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	リカハリーをゆっくり飛沫を立てずに入水			600	0:11:00
2)	S	25	×	6	1	0' 25"	6	FR	H 頑張ろう 1本目→顔上げ横呼吸			150	0:02:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3450	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

2018/8/18 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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 肘を高く上げ肩甲骨を動かそう				150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー-1往復				150	0:04:30	
1)	S	100	×	5	1	2' 00"	3	FR	リカバリーをゆっくり飛沫を立てずに入水				500	0:10:00
2)	S	25	×	6	1	0' 25"	6	FR	H 頑張ろう 1本目→顔上げ横呼吸				150	0:02:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ					0:00:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ E				150	0:04:00	
P	50	×	15	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H×3・2E1H×3				750	0:15:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリーの時一度耳に触れる 肘上げリカバリー				150	0:04:30	
1)	S	100	×	5	1	2' 00"	3	FR	リカバリーをゆっくり飛沫を立てずに入水				500	0:10:00
2)	S	25	×	6	1	0' 25"	6	FR	H 頑張ろう 1本目→顔上げ横呼吸				150	0:02:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ					0:00:00	
DW												0:05:00		
Total											3250	1:24:30		



【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

2018/8/18 土曜日
【泳法注意】
リカバリ
【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 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 肘を高く上げ肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ リカバリ-1往復				150	0:04:30
1)	S	100	×	4	1	2'10"	3	FR	リカバリ-をゆっくり飛沫を立てずに入水				400	0:08:40
2)	S	25	×	6	1	0'30"	6	FR	H 頑張ろう 1本目→顔上げ横呼吸				150	0:03:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ E				150	0:04:00
	P	50	×	15	1	1'05"	2・6	FR	パドル 1E1H×3・2E1H×3				750	0:16:15
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ リカバリ-の時一度耳に触れる 肘上げリカバリ-				150	0:04:30
1)	S	100	×	4	1	2'10"	3	FR	リカバリ-をゆっくり飛沫を立てずに入水				400	0:08:40
2)	S	25	×	6	1	0'30"	6	FR	H 頑張ろう 1本目→顔上げ横呼吸				150	0:03:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											3050	1:25:05		



【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

2018/8/18 土曜日

【泳法注意】
リカバリー
【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 肘を高く上げ肩甲骨を動かそう				150	0:05:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復				100	0:03:00
1)	S	100	×	4	1	2' 20"	3	FR	リカバリーをゆっくり飛沫を立てずに入水				400	0:09:20
2)	S	25	×	4	1	0' 35"	6	FR	H 頑張ろう 1本目→顔上げ横呼吸				100	0:02:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ E				150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H×3・2E1H×2				600	0:15:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリーの時一度耳に触れる 肘上げリカバリー				150	0:04:30
1)	S	100	×	4	1	2' 20"	3	FR	リカバリーをゆっくり飛沫を立てずに入水				400	0:09:20
2)	S	25	×	4	1	0' 35"	6	FR	H 頑張ろう 1本目→顔上げ横呼吸				100	0:02:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											2750	1:24:50		