



【テーマ】  
 基礎期A  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

2018/9/13 木曜日  
 【泳法注意】  
 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	25	×	12	1	0' 30"	2		FR	×	2	BA	×	1	BR	×	1	繰り返し	300	0:06:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°				200	0:03:30						
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル/片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸				150	0:04:30						
S	200	×	8	1	3' 20"	3	FR	1/3呼吸で泳げるペース				1600	0:26:40						
P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルを上からつかむ キャッチの肘上げ				150	0:03:00						
Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	パドル	プルブイ	背面	足の指先を水面上に出す		H	100	0:04:00				
P	50	×	12	1	1' 00"	2・5	FR	パドル 1E1H				600	0:12:00						
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ°				150	0:04:30						
S	25	×	12	1	0' 30"	2・6	FR	3・6・9・12本目→顔上げ横呼吸→H				300	0:06:00						
S	100	×	3	1	0' 40"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう				300	0:02:00						
DW													0:05:00						
Total													3850	1:27:10					



【テーマ】  
 基礎期A  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

2018/9/13 木曜日

【泳法注意】  
 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	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し				300	0:10:00 0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°				200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル/片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸				150	0:04:30
	S	200	×	6	1	3' 40"	3	FR	1/3呼吸で泳げるペース				1200	0:22:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルを上からつかむ キャッチの肘上げ				150	0:03:00
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	パドル プルブイ 背面 足の指先を水面上に出す H				100	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・5	FR	パドル 1E1H				600	0:12:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ°				150	0:04:30
	S	25	×	12	1	0' 30"	2・6	FR	3・6・9・12本目→顔上げ横呼吸→H				300	0:06:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう				300	0:05:30
DW												0:05:00		
Total											3450	1:27:30		



【テーマ】  
 基礎期A  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

2018/9/13 木曜日  
 【泳法注意】  
 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	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰り返し	300	0:10:00 0:07:00	
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル/片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸			150	0:04:30
	S	200	×	6	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸で泳げるペース			1200	0:24:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルを上からつかむ キャッチの肘上げ			150	0:03:00
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	パドル プルブイ 背面	足の指先を水面上に出す	H	100	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・5	FR	パドル 1E1H			600	0:12:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ			150	0:04:30
	S	25	×	12	1	0' 30"	2・6	FR	3・6・9・12本目→顔上げ横呼吸→H			300	0:06:00
	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう			200	0:04:00
DW												0:05:00	
Total											3350	1:28:00	



【テーマ】  
 基礎期A  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

2018/9/13 木曜日  
 【泳法注意】  
 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	25	×	12	1	0' 40"	2				FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:08:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR			ビルトアップ°	200	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR			片手トックパドル/片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30
S	200	×	5	1	4' 15"	3	FR			1/3呼吸で泳げるペース	1000	0:21:15
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR			パドルを上からつかむ 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	パドル	フルフイ	背面 足の指先を水面上に出す H	100	0:04:00
P	50	×	10	1	1' 10"	2・5	FR			パドル 1E1H	500	0:11:40
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR			キャッチアップ°	100	0:03:00
S	25	×	12	1	0' 35"	2・6	FR			3・6・9・12本目→顔上げ横呼吸→H	300	0:07:00
S	100	×	2	1	2' 10"	3	FR			1/3呼吸 丁寧に泳ごう	200	0:04:20
DW												0:05:00
Total											3000	1:26:45



【テーマ】  
 基礎期A  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

2018/9/13 木曜日

【泳法注意】  
 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	25	×	12	1	0' 45"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し				300	0:10:00 0:09:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 40"	2	FR	片手ドックパドル/片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸				150	0:05:00
	S	200	×	4	1	4' 45"	3	FR	1/3呼吸で泳げるペース				800	0:19:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルを上からつかむ 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	パドル プルブイ 背面 足の指先を水面上に出す H				100	0:04:00
	P	50	×	8	1	1' 20"	2・5	FR	パドル 1E1H				400	0:10:40
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ				100	0:03:00
	S	25	×	12	1	0' 40"	2・6	FR	3・6・9・12本目→顔上げ横呼吸→H				300	0:08:00
	S	100	×	2	1	2' 20"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう				200	0:04:40
DW														0:05:00
	Total											2700	1:27:20	