



【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/10/14 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 |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 40" | 2・3・4 | FR | DES | | | 300 | 0:05:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | キャッチアップ | | | 150 | 0:03:30 |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | 板ヘッドダウン | 腰の位置を高く | | 150 | 0:04:00 |
| P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 35" | 3 | FR | プルブイを脛で挟む | 腰の位置を高く | | 150 | 0:03:30 |
| P | 50 | × | 18 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | ストローク数を一定に！ | 1~12→パドル | | 900 | 0:15:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | | 150 | 0:04:00 |
| 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 |
| S | 100 | × | 16 | 1 | 1' 40" | 5・3 | FR | 1H3E | | | 1600 | 0:26:40 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 3850 | 1:26:10 |



【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/10/14 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 | | | | | | | | | | | 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 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | キャッチアップ | | | | 150 | 0:04:00 |
| K | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 板ヘッドダウン | 腰の位置を高く | | | 150 | 0:04:30 |
| P | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | 3 | FR | プルブイを脛で挟む | 腰の位置を高く | | | 150 | 0:04:00 |
| P | 50 × 18 | 1 | 0' 55" | 3 | FR | ストローク数を一定に！ | 1~12→パドル | | | 900 | 0:16:30 |
| S | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | | | 150 | 0:04:00 |
| 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 |
| S | 100 × 12 | 1 | 1' 50" | 5・3 | FR | 1H3E | | | | 1200 | 0:22:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3450 | 1:25:30 |



【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/10/14 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 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 2'00" | 2・3・4 | FR | DES | | | | 300 | 0:06:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 2 | FR | キャッチアップ | | | | 150 | 0:04:00 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 3 | FR | 板ヘッドダウン 腰の位置を高く | | | | 150 | 0:04:30 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 3 | FR | プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く | | | | 150 | 0:04:00 |
| | P | 50 | × | 15 | 1 | 1'00" | 3 | FR | ストローク数を一定に！ 1~10→パドル | | | | 750 | 0:15:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | | | 150 | 0:04:00 |
| | 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 |
| | S | 100 | × | 12 | 1 | 2'00" | 5・3 | FR | 1H3E | | | | 1200 | 0:24:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | | |
| Total | | | | | | | | | | | 3300 | 1:26:30 | | |



【テーマ】
 強化期A
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/10/14 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 | 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 |
| | Drill | 50 | × | 2 | 1 | 1'30" | 2 | FR | キャッチアップ | | | | 100 | 0:03:00 |
| | K | 50 | × | 2 | 1 | 1'30" | 3 | FR | 板ヘッドダウン 腰の位置を高く | | | | 100 | 0:03:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 3 | FR | プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く | | | | 150 | 0:04:00 |
| | P | 50 | × | 12 | 1 | 1'05" | 3 | FR | ストローク数を一定に！ 1~8→パドル | | | | 600 | 0:13:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | | | 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 |
| | S | 100 | × | 12 | 1 | 2'10" | 5・3 | FR | 1H3E | | | | 1200 | 0:26:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | | |
| Total | | | | | | | | | | | 3050 | 1:26:00 | | |



【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/10/14 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 | | | | | | | | | | | | 0:10:00 | |
| S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 15" | 2 | FR | | | | | 300 | 0:07:30 |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 2' 20" | 2・3・4 | FR | DES | | | | 300 | 0:07:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | キャッチアップ | | | | 150 | 0:04:30 |
| K | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 板ヘッドダウン 腰の位置を高く | | | | 100 | 0:03:00 |
| P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 3 | FR | プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く | | | | 150 | 0:04:30 |
| P | 50 | × | 14 | 1 | 1' 15" | 3 | FR | ストローク数を一定に！ 1~8→パドル | | | | 700 | 0:17:30 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | | | 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 |
| S | 100 | × | 8 | 1 | 2' 20" | 5・3 | FR | 1H3E | | | | 800 | 0:18:40 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | 2800 | 1:26:40 | |