



【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

2018/10/23 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 | | | | | | | | | | |
| 1) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | 300 | 0:10:00 |
| 2) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | 300 | 0:05:30 |
| 3) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 5 | FR | 300 | 0:04:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | 1)→2)→3)レスト30" | | 0:01:00 |
| Drill | | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 3 | ドックパドル プルブイ キャッチの肘上げ | 150 | 0:04:30 |
| Drill | | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR 3ドックパドル3ストローク | 150 | 0:04:00 |
| P | | 100 | × | 12 | 1 | 1' 40" | 3 | FR パドル 丁寧に泳ごう | 1200 | 0:20:00 |
| P | | 50 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 3 | FR 1/3呼吸 | 400 | 0:06:40 |
| K | | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR 12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング | 150 | 0:04:30 |
| 1) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 5 | FR | 300 | 0:04:30 |
| 2) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | 300 | 0:05:00 |
| 3) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | 300 | 0:05:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 3850 | 1:25:40 |



【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

2018/10/23 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 |
| 1) | S | 50 | × | 6 | 1 | 1'00" | 2 | FR | | 300 | 0:06:00 |
| 2) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0'55" | 3 | FR | | 300 | 0:05:30 |
| 3) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0'50" | 5 | FR | | 300 | 0:05:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0'30" | | | 1)→2)→3)レスト30" | | 0:01:00 |
| Drill | | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 3 | ドックパドル | プルブイ キャッチの肘上げ | 150 | 0:04:30 |
| Drill | | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 2 | FR | 3ドックパドル3ストローク | 150 | 0:04:00 |
| P | | 100 | × | 10 | 1 | 1'50" | 3 | FR | パドル 丁寧に泳ごう | 1000 | 0:18:20 |
| P | | 50 | × | 6 | 1 | 0'55" | 3 | FR | 1/3呼吸 | 300 | 0:05:30 |
| K | | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 3 | FR | 12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング | 150 | 0:04:30 |
| 1) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0'50" | 5 | FR | | 300 | 0:05:00 |
| 2) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0'55" | 3 | FR | | 300 | 0:05:30 |
| 3) | S | 50 | × | 6 | 1 | 1'00" | 2 | FR | | 300 | 0:06:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0'00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3550 | 1:25:50 |



【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

2018/10/23 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 |
| 1) | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | 300 | 0:06:00 |
| 2) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 3 | FR | 300 | 0:05:30 |
| 3) | S | 50 | × | 3 | 1 | 0' 50" | 5 | FR | 150 | 0:02:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | 1)→2)→3)レスト30" | | 0:01:00 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 3 | ドックパドル | プルプイ キャッチの肘上げ | 150 | 0:04:30 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 3ドックパドル3ストローク | 150 | 0:04:00 |
| P | 100 | × | 10 | 1 | 2' 00" | 3 | FR | パドル 丁寧に泳ごう | 1000 | 0:20:00 |
| P | 50 | × | 8 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | 1/3呼吸 | 400 | 0:08:00 |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング | 150 | 0:04:30 |
| 1) | S | 50 | × | 3 | 1 | 0' 50" | 5 | FR | 150 | 0:02:30 |
| 2) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 3 | FR | 300 | 0:05:30 |
| 3) | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | 300 | 0:06:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 3350 | 1:25:00 |



【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

2018/10/23 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 | | | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| 1) | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | | | 300 | 0:06:30 |
| 2) | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | | | 300 | 0:06:00 |
| 3) | S | 50 | × | 3 | 1 | 0' 55" | 5 | FR | | | 150 | 0:02:45 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | 1)→2)→3)レスト30" | | | 0:01:00 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 3 | ドックパドル | プルブイ キャッチの肘上げ | | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 3ドックパドル3ストローク | | 150 | 0:04:30 |
| | P | 100 | × | 8 | 1 | 2' 10" | 3 | FR | パドル 丁寧に泳ごう | | 800 | 0:17:20 |
| | P | 50 | × | 8 | 1 | 1' 05" | 3 | FR | 1/3呼吸 | | 400 | 0:08:40 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 12サイドスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | S | 50 | × | 3 | 1 | 0' 55" | 5 | FR | | | 150 | 0:02:45 |
| 2) | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | | | 300 | 0:06:00 |
| 3) | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | | | 300 | 0:06:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | | 3150 | 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

2018/10/23 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 | | | | | | | | | 0:10:00 | |
| 1) | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 15" | 2 | FR | 300 | 0:07:30 |
| 2) | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 10" | 3 | FR | 300 | 0:07:00 |
| 3) | S | 50 | × | 3 | 1 | 1' 05" | 5 | FR | 150 | 0:03:15 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | 1)→2)→3)レスト30" | | 0:01:00 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | ドックパドル | プルブイ | 150 | 0:05:00 |
| | | | | | | | | キャッチの肘上げ | | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 3ドックパドル3ストローク | 150 | 0:04:30 |
| P | 100 | × | 6 | 1 | 2' 20" | 3 | FR | パドル | 600 | 0:14:00 |
| | | | | | | | | 丁寧に泳ごう | | |
| P | 50 | × | 6 | 1 | 1' 15" | 3 | FR | 1/3呼吸 | 300 | 0:07:30 |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 12サイドスカーリングキック | 150 | 0:04:30 |
| | | | | | | | | キャッチポイントでスカーリング | | |
| 1) | S | 50 | × | 3 | 1 | 1' 05" | 5 | FR | 150 | 0:03:15 |
| 2) | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 10" | 3 | FR | 300 | 0:07:00 |
| 3) | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 15" | 2 | FR | 300 | 0:07:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 2850 | 1:27:00 |