



【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

2018/11/3 土曜日  
 【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	25	× 6	1	0' 30"	2	BA	ローリングを意識して泳ごう				150	0:03:00
	K	25	× 6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック BA・FR交互				150	0:04:30
	K/S by25	50	× 6	1	1' 00"	3	FR	K→6サイド S→大きく				300	0:06:00
1)	S	100	× 1	5	1' 40"	3	FR				500	0:08:20	
2)	S	100	× 1	5	1' 35"	4	FR				500	0:07:55	
3)	S	100	× 1	5	1' 30"	5	FR				500	0:07:30	
				1	4	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
1)	P	50	× 3	3	0' 45"	5	FR	パドル				450	0:06:45
2)	P	50	× 3	3	0' 50"	3	FR	パドル				450	0:07:30
3)	P	50	× 3	3	0' 55"	2	FR	パドルナシ				450	0:08:15
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ				100	0:04:00
DW												0:05:00	
Total											3850	1:24:15	



【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

2018/11/3 土曜日  
 【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	25	×	6	1	0'35"	2	BA	ローリングを意識して泳ごう	150	0:03:30
	K	25	×	6	1	0'45"	4	BA・FR	ローリングキック BA・FR交互	150	0:04:30
	K/S by25	50	×	6	1	1'05"	3	FR	K→6サイト S→大きく	300	0:06:30
1)	S	100	×	1	4	1'50"	3	FR		400	0:07:20
2)	S	100	×	1	4	1'45"	4	FR		400	0:07:00
3)	S	100	×	1	4	1'40"	5	FR		400	0:06:40
				1	3	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
1)	P	50	×	3	3	0'50"	5	FR	パドル	450	0:07:30
2)	P	50	×	3	3	0'55"	3	FR	パドル	450	0:08:15
3)	P	50	×	3	3	1'00"	2	FR	パドルナシ	450	0:09:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3550	1:25:15



【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

2018/11/3 土曜日  
 【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	25	× 6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを意識して泳ごう	150	0:03:30
	K	25	× 6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック BA・FR交互	150	0:05:00
	K/S by25	50	× 6	1	1' 10"	3	FR	K→6サイト S→大きく	300	0:07:00
1)	S	100	× 1	4	2' 00"	3	FR		400	0:08:00
2)	S	100	× 1	4	1' 55"	4	FR		400	0:07:40
3)	S	100	× 1	4	1' 50"	5	FR		400	0:07:20
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
1)	P	50	× 2	3	0' 55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	× 3	3	1' 00"	3	FR	パドル	450	0:09:00
3)	P	50	× 2	3	1' 05"	2	FR	パドルナシ	300	0:06:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
DW										0:05:00
Total									3250	1:24:30



【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

2018/11/3 土曜日  
 【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	25	× 6	1	0' 40"	2	BA	ローリングを意識して泳ごう			150	0:04:00
	K	25	× 6	1	0' 55"	4	BA・FR	ローリングキック BA・FR交互			150	0:05:30
	K/S by25	50	× 4	1	1' 15"	3	FR	K→6サイト S→大きく			200	0:05:00
1)	S	100	× 1	3	2' 10"	3	FR			300	0:06:30	
2)	S	100	× 1	3	2' 05"	4	FR			300	0:06:15	
3)	S	100	× 1	3	2' 00"	5	FR			300	0:06:00	
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
1)	P	50	× 2	3	1' 00"	5	FR	パドル			300	0:06:00
2)	P	50	× 3	3	1' 05"	3	FR	パドル			450	0:09:45
3)	P	50	× 3	3	1' 10"	2	FR	パドルナシ			450	0:10:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ			100	0:04:00
DW											0:05:00	
Total										3000	1:25:00	



2018/11/3 土曜日

【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

【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									0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 15"	2 FR	300	0:07:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	2 BA ローリングを意識して泳ごう	150	0:04:30
	K	25	×	6	1	1' 00"	4 BA・FR ローリングキック BA・FR交互	150	0:06:00
	K/S by25	50	×	5	1	1' 20"	3 FR K→6サイド S→大きく	250	0:06:40
1)	S	100	×	1	3	2' 20"	3 FR	300	0:07:00
2)	S	100	×	1	3	2' 15"	4 FR	300	0:06:45
3)	S	100	×	1	3	2' 10"	5 FR	300	0:06:30
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
1)	P	50	×	2	3	1' 05"	5 FR パドル	300	0:06:30
2)	P	50	×	2	3	1' 10"	3 FR パドル	300	0:07:00
3)	P	50	×	2	3	1' 15"	2 FR パドルナシ	300	0:07:30
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9 FR 奇数→顔上げ	100	0:04:00
DW									0:05:00
Total								2750	1:24:55