



【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

2018/11/11 日曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 3

B													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:10:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー-1往復 肘を上げて指先水面上			150	0:04:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	2-6	FR	2E1H リカバリーの肘上げを意識して			300	0:05:30
	P	50	×	14	1	0' 50"	2-5	FR	パドル E/Hby25 後半を強く泳ごう			700	0:11:40
	K	100	×	3	1	2' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く			300	0:07:30
1)	S	100	×	3	3	1' 40"	3	FR	丁寧に泳ごう			900	0:15:00
2)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	前向き横呼吸			150	0:04:30
3)	S	100	×	3	3	1' 35"	4	FR	一定のペース			900	0:14:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total										3900	1:26:55	



【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

2018/11/11 日曜日  
【泳法注意】  
リハビリ  
【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繰返し	300	0:10:00 0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ リハビリ-1往復 肘を上げて指先水面上	150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR 2E1H リハビリの肘上げを意識して	300	0:06:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・5	FR パドル E/Hby25 後半を強く泳ごう	600	0:11:00
	K	100	×	3	1	2' 40"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	300	0:08:00
1)	S	100	×	3	3	1' 50"	3	FR 丁寧に泳ごう	900	0:16:30
2)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR 前向き横呼吸	150	0:04:30
3)	S	100	×	2	3	1' 45"	4	FR 一定のペース	600	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
DW										0:05:00
	Total								3500	1:26:30



【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

2018/11/11 日曜日  
 【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	S	25	×	12	1	0'35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR キャッチアップ リカバリー-1往復 肘を上げて指先水面上	150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1'00"	2・6	FR 2E1H リカバリーの肘上げを意識して	300	0:06:00
	P	50	×	10	1	1'00"	2・5	FR パドル E/Hby25 後半を強く泳ごう	500	0:10:00
	K	100	×	2	1	3'00"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00
1)	S	100	×	3	3	2'00"	3	FR 丁寧に泳ごう	900	0:18:00
2)	D	25	×	2	3	0'45"	9	FR 前向き横呼吸	150	0:04:30
3)	S	100	×	2	3	1'55"	4	FR 一定のペース	600	0:11:30
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3300	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

2018/11/11 日曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
3

E													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:10:00
	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	キャッチアップ リカバリー1往復 肘を上げて指先水面上			150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1' 05"	2・6	FR	2E1H リカバリーの肘上げを意識して			300	0:06:30
	P	50	×	10	1	1' 10"	2・5	FR	パドル E/Hby25 後半を強く泳ごう			500	0:11:40
	K	100	×	2	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く			200	0:06:00
1)	S	100	×	2	3	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう			600	0:13:00
2)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	前向き横呼吸			150	0:04:30
3)	S	100	×	2	3	2' 05"	4	FR	一定のペース			600	0:12:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
Total											3000	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

2018/11/11 日曜日

【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	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	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 肘を上げて指先水面上	100	0:03:00
	S	50	×	6	1	1' 15"	2-6	FR 2E1H リカバリーの肘上げを意識して	300	0:07:30
	P	50	×	8	1	1' 15"	2-5	FR パドル E/Hby25 後半を強く泳ごう	400	0:10:00
	K	100	×	2	1	3' 15"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:30
1)	S	100	×	2	3	2' 20"	3	FR 丁寧に泳ごう	600	0:14:00
2)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR 前向き横呼吸	150	0:04:30
3)	S	100	×	2	3	2' 15"	4	FR 一定のペース	600	0:13:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								2850	1:28:00