



【テーマ】  
 強化期A  
 エアロビク  
 長く持続できる フォームチェック

2018/12/1 土曜日  
 【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	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR			300	0:10:00	
	Drill	50	×	3	1	1'00"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかり打とう	150	0:03:00	
	S	100	×	3	1	1'40"	3	FR			300	0:05:00	
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	3	0'45"	5	FR	H	パドル	450	0:06:45	
2)	P	50	×	3	3	1'00"	2	FR	E	パドル	450	0:09:00	
3)	P	50	×	3	3	0'40"	6	FR	H	パドル	450	0:06:00	
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00	
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
	KD	25	×	6	1	0'45"	9	FR	3ストローク3"ストップ	姿勢に注意して	150	0:04:30	
	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	片手ストローク片手ドックパドル	キックを打って	100	0:02:30	
	S	100	×	12	1	1'40"	3	FR	左右のストロークのタイミング			1200	0:20:00
DW												0:05:00	
	Total										3850	1:25:45	

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
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかりと		150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR				300	0:05:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	50	×	3	3	0'50"	5	FR	H	パドル		450	0:07:30
2)	P	50	×	3	3	1'00"	2	FR	E	パドル		450	0:09:00
3)	P	50	×	2	3	0'45"	6	FR	H	パドル		300	0:04:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	KD	25	×	6	1	0'45"	9	FR	3ストローク3"ストップ	姿勢に注意して		150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	片手ストローク片手トックパドル	キックを打って		100	0:02:30
	S	100	×	10	1	1'50"	3	FR	左右のストロークのタイミング			1000	0:18:20
DW													0:05:00
	Total											3500	1:25:20



【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

2018/12/1 土曜日  
 【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	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:10:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかりと	150	0:03:30	
	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR			300	0:06:00	
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	3	0' 55"	5	FR	H	パドル	450	0:08:15	
2)	P	50	×	3	3	1' 00"	2	FR	E	パドル	450	0:09:00	
3)	P	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	H	パドル	300	0:05:00	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
	KD	25	×	6	1	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ	姿勢に注意して	150	0:04:30	
	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	片手ストローク片手ドックパドル	キックを打って	100	0:02:30	
	S	100	×	8	1	2' 00"	3	FR	左右のストロークのタイミング		800	0:16:00	
DW												0:05:00	
Total												3300	1:24:45



【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

2018/12/1 土曜日  
 【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	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00 0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR		300	0:06:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	5	FR	H パドル	450	0:09:00
2)	P	50	×	2	3	1' 05"	2	FR	E パドル	300	0:06:30
3)	P	50	×	2	3	0' 55"	6	FR	H パドル	300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	3ストローク3"ストップ 姿勢に注意して	100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ストローク片手トックパドル キックを打って	150	0:04:00
	S	100	×	7	1	2' 10"	3	FR	左右のストロークのタイミング	700	0:15:10
DW											0:05:00
	Total									3050	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

2018/12/1 土曜日

【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												0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR					300	0:07:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかりと			150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 20"	3	FR					300	0:07:00	
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:30	
1)	P	50	×	2	3	1' 05"	5	FR	H	パドル			300	0:06:30
2)	P	50	×	2	3	1' 15"	2	FR	E	パドル			300	0:07:30
3)	P	50	×	2	3	1' 00"	6	FR	H	パドル			300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	3ストローク3"ストップ 姿勢に注意して				100	0:04:00	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手ストローク片手トックパドル キックを打って				100	0:03:00	
S	100	×	6	1	2' 20"	3	FR	左右のストロークのタイミング				600	0:14:00	
DW												0:05:00		
Total											2750	1:25:00		