



【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

2018/12/18 火曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【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	100 × 3	1	1' 40"	2-3-4	FR DES		300	0:05:00
	S	200 × 8	1	3' 20"	3	FR	余裕をもって泳ごう！ フィニッシュからリカバリーの始めに呼吸	1600	0:26:40
1)	K	50 × 1	3	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	KD	25 × 2	3	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ タイミング	150	0:04:30
3)	Drill	50 × 1	3	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30
			1	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	1' 00"	2	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	450	0:09:00
2)	P	50 × 2	3	0' 40"	6	FR	ハドル H	300	0:04:00
			1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
1)	S	100 × 3	1	1' 40"	2-3-4	FR DES		300	0:05:00
2)	S	50 × 4	1	0' 55"	2	FR	フォーム 特に呼吸のタイミングに注意	200	0:03:40
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
Total								3900	1:27:20



【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

2018/12/18 火曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 3

C														
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR					300	0:10:00 0:06:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2-3-4	FR	DES				300	0:05:30
	S	200	×	6	1	3'40"	3	FR	余裕をもって泳ごう！ フィニッシュからリカバリーの始めに呼吸				1200	0:22:00
1)	K	50	×	1	3	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
2)	KD	25	×	2	3	0'45"	9	FR	3ストローク3"ストップ タイミング				150	0:04:30
3)	Drill	50	×	1	3	1'20"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:00
				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	×	3	3	1'00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ				450	0:09:00
2)	P	50	×	2	3	0'45"	6	FR	パドル H				300	0:04:30
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00
1)	S	100	×	3	1	1'50"	2-3-4	FR	DES				300	0:05:30
2)	S	50	×	4	1	1'00"	2	FR	フォーム 特に呼吸のタイミングに注意				200	0:04:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
DW													0:05:00	
Total												3500	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

2018/12/18 火曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【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	100	×	3	1	2'00"	2-3-4	FR	DES			300	0:06:00
	S	200	×	6	1	4'00"	3	FR	余裕をもって泳ごう！ フィニッシュからリカバリーの始めに呼吸			1200	0:24:00
1)	K	50	×	1	3	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
2)	KD	25	×	2	3	0'45"	9	FR	3ストローク3"ストップ タイミング			150	0:04:30
3)	Drill	50	×	1	3	1'20"	2	FR	キャッチアップ			150	0:04:00
				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	×	3	3	1'00"	2	FR	1/3呼吸 ハドルナシ			450	0:09:00
2)	P	50	×	1	3	0'50"	6	FR	ハドル H			150	0:02:30
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:00
1)	S	100	×	3	1	2'00"	2-3-4	FR	DES			300	0:06:00
2)	S	50	×	4	1	1'00"	2	FR	フォーム 特に呼吸のタイミングに注意			200	0:04:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
Total											3350	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

2018/12/18 火曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【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	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
	S	200	×	5	1	4' 30"	3	FR	余裕をもって泳ごう！	フィニッシュからリカバリーの始めに呼吸		1000	0:22:30
1)	K	50	×	1	3	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
2)	KD	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ	タイミング		150	0:04:30
3)	Drill	50	×	1	3	1' 30"	2	FR	キャッチアップ			150	0:04:30
				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	×	3	3	1' 10"	2	FR	1/3呼吸	パドルナシ		450	0:10:30
2)	P	50	×	1	3	0' 55"	6	FR	パドル H			150	0:02:45
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"			0:01:00
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
2)	S	50	×	2	1	1' 10"	2	FR	フォーム	特に呼吸のタイミングに注意		100	0:02:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3050	1:27:05



【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

2018/12/18 火曜日

【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
3

F											Distance	Time		
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明							
W-PU	S	50	×	6	1	1'15"	2	FR					300	0:10:00
	S	100	×	3	1	2'20"	2-3-4	FR	DES				300	0:07:30
	S	200	×	4	1	5'00"	3	FR	余裕をもって泳ごう！ フィニッシュからリカバリーの始めに呼吸				800	0:20:00
1)	K	50	×	1	3	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
2)	KD	25	×	2	3	1'00"	9	FR	3ストローク3"ストップ タイミング				150	0:06:00
3)	Drill	50	×	1	3	1'30"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:30
				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	1'20"	2	FR	1/3呼吸 ハドルナシ				300	0:08:00
2)	P	50	×	1	3	1'00"	6	FR	ハドル H				150	0:03:00
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00
1)	S	100	×	3	1	2'20"	2-3-4	FR	DES				300	0:07:00
2)	S	50	×	2	1	1'20"	2	FR	フォーム 特に呼吸のタイミングに注意				100	0:02:40
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											2700	1:26:10		