



【テーマ】  
 強化期B  
 エアビック  
 長く持続できる フォームチェック

2019/2/17 日曜日  
 【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 0:05:30
	S	100	×	3	1	1' 40"	2-3-4	FR	DES	300	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ時に呼吸	150	0:04:00
1)	S	50	×	1	8	0' 45"	5	FR		400	0:06:00
2)	S	100	×	1	8	1' 40"	3	FR		800	0:13:20
				1	7	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドルをおでこに 呼吸時も外れないように！	150	0:04:00
1)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	P	50	×	3	4	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00
2)	P	50	×	3	4	0' 55"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸 丁寧に！	600	0:11:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	D	25	×	1	4	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:03:00
2)	S	50	×	1	4	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に！	200	0:03:40
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3600	1:25:30

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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25	フィニッシュ時に呼吸	150	0:04:00
1)	S	50	×	1	6	0'50"	5	FR			300	0:05:00
2)	S	100	×	1	6	1'50"	3	FR			600	0:11:00
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	2	FR	パドルをおでこに 呼吸時も外れないように！		150	0:04:30
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	カーリング	立体	耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	プッシュ	立体	耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	P	50	×	3	4	0'50"	5	FR	パドル		600	0:10:00
2)	P	50	×	3	4	1'00"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸 丁寧に！		600	0:12:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	D	25	×	1	4	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸		100	0:03:00
2)	S	50	×	1	4	1'00"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に！		200	0:04:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
Total											3300	1:26:00



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

2019/2/17 日曜日  
 【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
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ時に呼吸			150	0:04:00
1)	S	50	×	1	5	0'55"	5	FR				250	0:04:35
2)	S	100	×	1	5	2'00"	3	FR				500	0:10:00
				1	4	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	2	FR	パドルをおでこに 呼吸時も外れないように！			150	0:04:30
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持			0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定			0	0:03:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
1)	P	50	×	3	4	0'55"	5	FR	パドル			600	0:11:00
2)	P	50	×	3	4	1'05"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸 丁寧に！			600	0:13:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
1)	D	25	×	1	4	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸			100	0:03:00
2)	S	50	×	1	4	1'00"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に！			200	0:04:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
Total											3150	1:27:05	



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

2019/2/17 日曜日  
 【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												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
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25	フィニッシュ時に呼吸		150	0:04:30
1)	S	50	×	1	5	1'00"	5	FR				250	0:05:00
2)	S	100	×	1	5	2'10"	3	FR				500	0:10:50
				1	4	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	2	FR	パドルをおでこに	呼吸時も外れないように！		150	0:04:30
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	スカーリング	立体	耳を水面上に出す 30"維持		0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	プッシュ	立体	耳を水面上に出す 30"維持	肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
1)	P	50	×	3	3	1'00"	5	FR	パドル			450	0:09:00
2)	P	50	×	3	3	1'10"	3	FR	パドルナシ	1/3呼吸 丁寧に！		450	0:10:30
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
1)	D	25	×	1	4	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸			100	0:03:00
2)	S	50	×	1	4	1'15"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に！			200	0:05:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
DW													0:05:00
	Total											2850	1:26:20

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	100	× 3	1	2' 20"	2-3-4	FR	DES		300	0:07:00
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25	フィニッシュ時に呼吸	100	0:03:00
1)	S	50	× 1	4	1' 05"	5	FR			200	0:04:20
2)	S	100	× 1	4	2' 20"	3	FR			400	0:09:20
				1	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	2	FR	パドルをおでこに 呼吸時も外れないように！		150	0:04:30
1)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	スカーリング*	立体	耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
2)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体	耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
				1	0' 00"	2		1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	P	50	× 3	3	1' 10"	5	FR	パドル		450	0:10:30
2)	P	50	× 3	3	1' 20"	3	FR	パドルナシ	1/3呼吸 丁寧に！	450	0:12:00
				1	0' 00"	2		1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	D	25	× 1	4	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸		100	0:03:00
2)	S	50	× 1	4	1' 15"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に！		200	0:05:00
				1	0' 00"	3		1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										2650	1:27:10