



【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

2019/2/26 火曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片手前右・左 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を上げる			150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	ハトル DPS3本ずつ			150	0:03:00
P	50	×	14	1	0' 50"	3	FR	ストローク数を数え前後半差をなくす			700	0:11:40
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック			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
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	1ストローク3スカル		150	0:03:30
1)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR			50	0:01:30
2)	S	50	×	3	1	0' 50"	3	FR			150	0:02:30
3)	S	100	×	4	1	1' 40"	3	FR			400	0:06:40
4)	S	150	×	4	1	2' 30"	3	FR			600	0:10:00
5)	S	100	×	4	1	1' 40"	3	FR			400	0:06:40
6)	S	50	×	3	1	0' 50"	3	FR			150	0:02:30
				1	5	0' 00"			1)~6)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3550	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

2019/2/26 火曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	200 × 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
Drill	25 × 6	1	0'40"	2	FR	片手前右・左 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を上げる	150	0:04:00		
P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
P	50 × 14	1	0'55"	3	FR	ストローク数を数え前後半差をなくす	700	0:12:50		
K	50 × 3	1	1'20"	3	FR	12サイトスカーリングキック	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	0	0:03:00	
			1	2			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
	Drill	25 × 6	1	0'40"	2	FR	1ストローク3スカル	150	0:04:00	
1)	D	25 × 2	1	0'45"	9	FR		50	0:01:30	
2)	S	50 × 3	1	0'55"	3	FR		150	0:02:45	
3)	S	100 × 3	1	1'50"	3	FR		300	0:05:30	
4)	S	150 × 3	1	2'45"	3	FR		450	0:08:15	
5)	S	100 × 3	1	1'50"	3	FR		300	0:05:30	
6)	S	50 × 3	1	0'55"	3	FR		150	0:02:45	
			1	5			1)~6)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00
Total								3200		1:25:35



【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

2019/2/26 火曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片手前右・左 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を上げる	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	1' 00"	3	FR	ストローク数を数え前後半差をなくす	600	0:12:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック	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	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
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	1ストローク3スカル	150	0:04:00
1)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR		50	0:01:30
2)	S	50	×	3	1	0' 55"	3	FR		150	0:02:45
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR		300	0:06:00
4)	S	150	×	3	1	3' 00"	3	FR		450	0:09:00
5)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR		300	0:06:00
6)	S	50	×	3	1	0' 55"	3	FR		150	0:02:45
				1	5	0' 00"			1)~6)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3100	1:26:30	



【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

2019/2/26 火曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	片手前右・左 肘は常に水面上	フィニッシュで飛沫を上げる			150	0:04:00
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:00
P	50 × 10	1	1' 05"	3	FR	ストローク数を数え前後半差をなくす				500	0:10:50
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	12サイドスカーリングキック				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"						0:00:00
	Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			150	0:04:00
							1ストローク3スカル				
1)	D	25 × 2	1	0' 45"	9	FR				50	0:01:30
2)	S	50 × 3	1	1' 05"	3	FR				150	0:03:15
3)	S	100 × 3	1	2' 10"	3	FR				300	0:06:30
4)	S	150 × 2	1	3' 15"	3	FR				300	0:06:30
5)	S	100 × 3	1	2' 10"	3	FR				300	0:06:30
6)	S	50 × 3	1	1' 05"	3	FR				150	0:03:15
			1	5	0' 00"			1)~6)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total										2850	1:26:20



【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

2019/2/26 火曜日

【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	片手前右・左 肘は常に水面上	フィニッシュで飛沫を上げる		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:04:30
	P	50	×	10	1	1' 15"	3	FR	ストローク数を数え前後半差をなくす			500	0:12:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイト	スカーリングキック		100	0:03:00
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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	1ストローク3スカル			150	0:04:30
1)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR				50	0:01:30
2)	S	50	×	2	1	1' 15"	3	FR				100	0:02:30
3)	S	100	×	2	1	2' 20"	3	FR				200	0:04:40
4)	S	150	×	2	1	3' 30"	3	FR				300	0:07:00
5)	S	100	×	2	1	2' 20"	3	FR				200	0:04:40
6)	S	50	×	2	1	1' 15"	3	FR				100	0:02:30
				1	5	0' 00"			1)~6)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											2500	1:25:20