



【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

2019/3/7 木曜日
 【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	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックをしっかり打とう	150	0:04:00	
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	3	FR	キャッチアップ° フィニッシュからリカバリーの前半に吸う 水中を見ながら呼吸	150	0:03:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 蹴り上げを意識	150	0:04:30	
S	100 × 12	1	1' 40"	6・3	FR	1~6→スタート25mH 7~12→ラスト25mH	1200	0:20:00	
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
P	25 × 6	1	0' 35"	3	FR	ぐうで泳ごう 腕の感じる水圧 肘上げ	150	0:03:30	
P	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む 肘上げキャッチ	150	0:03:00	
P	50 × 8	2	0' 45"	5	FR	H	800	0:12:00	
		1	0' 30"			レスト30"		0:00:30	
S	100 × 3	1	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:30	
DW									0:05:00
Total							3800	1:26:00	

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
Drill	25 × 6	1	0'40"	2	ロングトックパドル	キックをしっかり打とう	150	0:04:00		
S	100 × 3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30		
Drill	50 × 3	1	1'10"	3	FR	キャッチアップ° フィニッシュからリカバリーの前半に吸う 水中を見ながら呼吸	150	0:03:30		
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 蹴り上げを意識	150	0:04:30		
S	100 × 12	1	1'50"	6・3	FR	1~6→スタート25mH 7~12→ラスト25mH	1200	0:22:00		
S	25 × 6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00		
P	25 × 6	1	0'40"	3	FR	ぐうで泳ごう 腕の感じる水圧 肘上げ	150	0:04:00		
P	25 × 6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む 肘上げキャッチ	150	0:03:30		
P	50 × 6	2	0'50"	5	FR	H	600	0:10:00		
		1	0'30"	1		レスト30"		0:00:30		
S	100 × 2	1	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00		
DW										0:05:00
Total								3500		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

2019/3/7 木曜日
 【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
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックをしっかり打とう	150	0:04:00
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	キャッチアップ° フィニッシュからリカバリーの前半に吸う 水中を見ながら呼吸	150	0:03:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン°左アップ°右ダウン°by25 蹴り上げを意識	150	0:04:30
S	100	×	10	1	2' 00"	6・3	FR	1~5→スタート25mH 6~10→ラスト25mH	1000	0:20:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	ぐうで泳ごう 腕の感じる水圧 肘上げ	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む 肘上げキャッチ	150	0:03:30
P	50	×	6	2	0' 55"	5	FR	H	600	0:11:00
			1	1	0' 30"			レスト30"		0:00:30
S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
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

2019/3/7 木曜日
 【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
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックをしっかり打とう		150		0:04:30
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300		0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	キャッチアップ° フィニッシュからリカバリーの前半に吸う 水中を見ながら呼吸		150		0:04:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 蹴り上げを意識		150		0:04:30
S	100 × 10	1	2' 10"	6・3	FR	1~5→スタート25mH 6~10→ラスト25mH		1000		0:21:40
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150		0:04:30
P	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	ぐうで泳ごう 腕の感じる水圧 肘上げ		150		0:04:00
P	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先端を掴む 肘上げキャッチ		150		0:04:00
P	50 × 7	1	1' 00"	5	FR	H		350		0:07:00
S	100 × 2	1	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう		200		0:04:20
DW										0:05:00
Total								3050		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

2019/3/7 木曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	キックをしっかり打とう	150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	キャッチアップ° フィニッシュからリカバリーの前半に吸う 水中を見ながら呼吸	150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 40"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 蹴り上げを意識	150	0:05:00
S	100	×	8	1	2' 20"	6・3	FR	1~4→スタート25mH 5~8→ラスト25mH	800	0:18:40
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	ぐうで泳ごう 腕の感じる水圧 肘上げ	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	パドルの先端を掴む 肘上げキャッチ	150	0:04:30
P	50	×	6	1	1' 05"	5	FR	H	300	0:06:30
S	100	×	2	1	2' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:40
DW										0:05:00
Total									2800	1:26:50