



【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

2019/3/24 日曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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	25	×	6	1	0' 30"	2	BA	ローリングを大きく				150	0:03:00	
K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:04:30	
Drill	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	片手ドックパドル/片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸				200	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:00	
P	50	×	8	3	0' 45"	5	FR	パドル H				1200	0:18:00	
			1	2	0' 30"			レスト30"					0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	150	×	8	1	2' 30"	3	FR	一定のペースで泳ごう				1200	0:20:00
2)	S	50	×	8	1	0' 50"	3	FR					400	0:06:40
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:00:30	
DW												0:05:00		
Total											3900	1:26:40		



【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

2019/3/24 日曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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	25	×	6	1	0'35"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:03:30	
K	25	×	6	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30	
Drill	50	×	4	1	1'15"	3	FR	片手トックパドル/片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	200	0:05:00	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	6	3	0'50"	5	FR	パドル H	900	0:15:00	
			1	2	0'30"			レスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	150	×	8	1	2'40"	3	FR	一定のペースで泳ごう	1200	0:21:20
2)	S	50	×	8	1	0'55"	3	FR		400	0:07:20
			1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3600	1:27:10	



【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

2019/3/24 日曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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	25	×	6	1	0'35"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:03:30	
K	25	×	6	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30	
Drill	50	×	4	1	1'15"	3	FR	片手ドックパドル/片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	200	0:05:00	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	6	3	0'55"	5	FR	パドル H	900	0:16:30	
			1	2	0'30"			レスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	150	×	7	1	2'55"	3	FR	一定のペースで泳ごう	1050	0:20:25
2)	S	50	×	7	1	1'00"	3	FR		350	0:07:00
			1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3400	1:27:25	



【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

2019/3/24 日曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:04:00
	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
	Drill	50	×	4	1	1' 30"	3	FR	片手ドックパドル/片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	200	0:06:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50	×	5	3	1' 00"	5	FR	パドル H	750	0:15:00
				1	2	0' 30"			レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	150	×	6	1	3' 15"	3	FR	一定のペースで泳ごう	900	0:19:30
2)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR		300	0:06:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										3050	1:27:30



2019/3/24 日曜日

【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

【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 3

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:04:30
	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
	Drill	50	×	4	1	1' 30"	3	FR	片手トックパドル/片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	200	0:06:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
	P	50	×	4	3	1' 05"	5	FR	パドル H	600	0:13:00
				1	2	0' 30"			レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	150	×	5	1	3' 30"	3	FR	一定のペースで泳ごう	750	0:17:30
2)	S	50	×	5	1	1' 15"	3	FR		250	0:06:15
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										2700	1:25:15