



【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

2019/4/2 火曜日
 【泳法注意】
 キックと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										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1	繰り返す	300	0:06:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00
S	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう	800	0:13:20
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドルを頭に当てて外れないように泳ごう	150	0:04:00
K	100	×	2	1	2' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く保とう	200	0:05:00
P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	1E1H パドル	600	0:11:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
D	25	×	8	1	1' 00"	9・1	FR	けのび10m後ダッシュ15m 強強度トレーニング	200	0:08:00
S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	300	0:06:00
DW										0:05:00
Total									3300	1:25:50

C										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25 × 12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300			0:07:00
S	100 × 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300			0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	150			0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 右手キャッチ右脚キック	150			0:04:00
S	100 × 6	1	1' 50"	3	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう	600			0:11:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	パドルを頭に当てて外れないように泳ごう	150			0:04:00
K	100 × 2	1	2' 45"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く保とう	200			0:05:30
P	50 × 12	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H パドル	600			0:12:00
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150			0:04:00
D	25 × 8	1	1' 00"	9・1	FR	けのび10m後ダッシュ15m 強強度トレーニング	200			0:08:00
S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	300			0:06:00
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

2019/4/2 火曜日
 【泳法注意】
 キックと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												0:10:00
S	25	×	12	1	0' 35"	2			FR×2・BA×1・BR×1	繰り返し	300	0:07:00
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう	右手キャッチ右脚キック		600	0:12:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドルを頭に当てて外れないように泳ごう			150	0:04:00
K	100	×	2	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く保とう		200	0:06:00
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H	パドル		600	0:12:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
D	25	×	8	1	1' 00"	9・1	FR	けのび10m後ダッシュ15m	強強度トレーニング		200	0:08:00
S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸	丁寧に泳ごう		200	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3000	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

2019/4/2 火曜日
【泳法注意】
キックと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	25	×	12	1	0' 40"	2			FR×2・BA×1・BR×1	繰り返し	300	0:08:00
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸 右手キャッチ右脚キック		150	0:04:30
S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう			500	0:10:50
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	パドルを頭に当てて外れないように泳ごう			150	0:04:30
K	100	×	2	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く保とう		200	0:06:00
P	50	×	10	1	1' 05"	2・6	FR	1E1H	パドル		500	0:10:50
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
D	25	×	8	1	1' 00"	9・1	FR	けのび10m後ダッシュ15m	強強度トレーニング		200	0:08:00
S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	1/3呼吸	丁寧に泳ごう		150	0:03:30
DW												0:05:00
Total											2750	1:26:40



2019/4/2 火曜日

【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】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
3

F												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU	S	25	×	12	1	0' 45"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰り返し	300	0:10:00 0:09:00
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ		150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 右手キャッチ右脚キック		150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2' 20"	3	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう		400	0:09:20
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	パドルを頭に当てて外れないように泳ごう		100	0:03:00
	K	100	×	2	1	3' 15"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く保とう		200	0:06:30
	P	50	×	10	1	1' 15"	2・6	FR	1E1H パドル		500	0:12:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	D	25	×	8	1	1' 00"	9・1	FR	けのび10m後ダッシュ15m 強強度トレーニング		200	0:08:00
	S	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう		100	0:02:30
DW												0:05:00
	Total										2550	1:26:50