



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

2019/4/9 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
	Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	キャッチアップ° キックを強く打とう	150	0:03:00
	S	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	大きいストロークで泳ごう	800	0:13:20
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	片手前右・左 肘は常に水面上 フィニッシュで水しぶき	150	0:04:00
	P	100	×	10	1	1' 35"	2~5	FR	パドル DPSby25	1000	0:15:50
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	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 フィニッシュを強く	150	0:04:00
	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE 偶数→25mダッシュ	150	0:06:00
	S	50	×	8	1	0' 55"	6・2	FR	1~4→H/Eby25 5~8→1/3呼吸	400	0:07:20
DW											0:05:00
Total										3550	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
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY 片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1'10"	3	FR キャッチアップ° キックを強く打とう	150	0:03:30	
S	100	×	8	1	1'50"	3	FR 大きいストロークで泳ごう	800	0:14:40	
Drill	25	×	6	1	0'40"	3	FR 片手前右・左 肘は常に水面上 フィニッシュで水しぶき	150	0:04:00	
P	100	×	8	1	1'45"	2~5	FR パドル DPSby25	800	0:14:00	
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	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 フィニッシュを強く	150	0:04:00	
D	25	×	6	1	1'00"	9	FR 奇数→顔上げ15m残りE 偶数→25mダッシュ	150	0:06:00	
S	50	×	8	1	1'00"	6・2	FR 1~4→H/Eby25 5~8→1/3呼吸	400	0:08:00	
DW										0:05:00
Total								3350		1:27:10



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

2019/4/9 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	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1'10"	3	FR	キャッチアップ° キックを強く打とう	150	0:03:30
	S	100	×	8	1	2'00"	3	FR	大きいストロークで泳ごう	800	0:16:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	3	FR	片手前右・左 肘は常に水面上 フィニッシュで水しぶき	150	0:04:00
	P	100	×	7	1	1'55"	2~5	FR	パドル DPSby25	700	0:13:25
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	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 フィニッシュを強く	150	0:04:00
	D	25	×	6	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE 偶数→25mダッシュ	150	0:06:00
	S	50	×	6	1	1'05"	6・2	FR	1~3→H/Eby25 4~6→1/3呼吸	300	0:06:30
DW											0:05:00
	Total									3150	1:26:25



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

2019/4/9 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	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR				300	0:10:00 0:06:30
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ	肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	3	FR	キャッチアップ	キックを強く打とう		150	0:04:00
	S	100	×	6	1	2'10"	3	FR	大きいストロークで泳ごう			600	0:13:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	FR	片手前右・左	肘は常に水面上	フィニッシュで水しぶき	150	0:04:30
	P	100	×	6	1	2'05"	2~5	FR	パドル	DPSby25		600	0:12:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		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	フィニッシュを強く	150	0:04:30
	D	25	×	6	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE 偶数→25mダッシュ			150	0:06:00
	S	50	×	6	1	1'10"	6・2	FR	1~3→H/Eby25	4~6→1/3呼吸		300	0:07:00
DW													0:05:00
	Total											2850	1:26:00

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	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	キャッチアップ° キックを強く打とう	150	0:04:30
S	100	×	5	1	2' 20"	3	FR	大きいストロークで泳ごう	500	0:11:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	片手前右・左 肘は常に水面上 フィニッシュで水しぶき	150	0:04:30
P	100	×	5	1	2' 15"	2~5	FR	パドル DPSby25	500	0:11:15
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 フィニッシュを強く	150	0:04:30
D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE 偶数→25mダッシュ	150	0:06:00
S	50	×	6	1	1' 20"	6・2	FR	1~3→H/Eby25 4~6→1/3呼吸	300	0:08:00
DW										0:05:00
Total									2600	1:25:25