



【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2019/5/5 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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	ロングトックパドル	正確なストローク		150	0:03:30
P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端をつかむ		150	0:03:00
P	50	×	15	1	0' 50"	3	FR	パドル キャッチの肘上げを意識して		750	0:12:30
Drill	25	×	6	1	0' 35"	4	FR	パドルを頭に付ける 呼吸時に離れないように		150	0:03:30
D	25	×	6	1	0' 50"	9	FR	①スタート15m顔上げ ②けのび10m後ダッシュ15m ③1/3呼吸でダッシュ		150	0:05:00
1)	S	150	×	1	7	2' 30"	3	FR		1050	0:17:30
2)	S	100	×	1	7	1' 40"	3	FR		700	0:11:40
3)	S	50	×	1	7	0' 50"	3	FR		350	0:05:50
				1	6	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3950	1:26:30



【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2019/5/5 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	S	50	× 6	1	1' 00"	2	FR	300	0:10:00	0:06:00
	S	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	200	0:04:00	0:04:00
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	150	0:04:00	0:04:00
	P	25	× 6	1	0' 30"	3	FR	150	0:03:00	0:03:00
	P	50	× 12	1	0' 55"	3	FR	600	0:11:00	0:11:00
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	4	FR	150	0:04:00	0:04:00
	D	25	× 6	1	0' 50"	9	FR	150	0:05:00	0:05:00
1)	S	150	× 1	6	2' 45"	3	FR	900	0:16:30	0:16:30
2)	S	100	× 1	6	1' 50"	3	FR	600	0:11:00	0:11:00
3)	S	50	× 1	6	0' 55"	3	FR	300	0:05:30	0:05:30
				1	5	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								3500		1:25:00



【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2019/5/5 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	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	ロングトックパドル	正確なストローク			150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端をつかむ			150	0:03:00
P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR	パドル キャッチの肘上げを意識して			500	0:10:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	4	FR	パドルを頭に付ける 呼吸時に離れないように			150	0:04:00
D	25	×	6	1	0' 50"	9	FR	①スタート15m顔上げ ②けのび10m後ダッシュ15m ③1/3呼吸でダッシュ			150	0:05:00
1)	S	150	×	1	6	3' 00"	3	FR		900	0:18:00	
2)	S	100	×	1	6	2' 00"	3	FR		600	0:12:00	
3)	S	50	×	1	6	1' 00"	3	FR		300	0:06:00	
				1	5	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00	
Total										3400	1:27:00	



【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2019/5/5 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												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	0'45"	2	ロングトックパドル	正確なストローク				150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端をつかむ				150	0:03:30	
P	50	×	10	1	1'05"	3	FR	パドル キャッチの肘上げを意識して				500	0:10:50	
Drill	25	×	4	1	0'45"	4	FR	パドルを頭に付ける 呼吸時に離れないように				100	0:03:00	
D	25	×	6	1	1'00"	9	FR	①スタート15m顔上げ ②けのび10m後ダッシュ15m ③1/3呼吸でダッシュ				150	0:06:00	
1)	S	150	×	1	5	3'20"	3	FR					750	0:16:40
2)	S	100	×	1	5	2'10"	3	FR					500	0:10:50
3)	S	50	×	1	5	1'05"	3	FR					250	0:05:25
				1	4	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00	
DW												0:05:00		
Total											3050	1:26:45		



2019/5/5 日曜日

【テーマ】
強化期A
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	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:07:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	ロングドックパドル	正確なストローク	150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先端をつかむ	150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1' 15"	3	FR	パドル キャッチの肘上げを意識して	500	0:12:30
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	4	FR	パドルを頭に付ける 呼吸時に離れないように	100	0:03:00
	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	①スタート15m顔上げ ②けのび10m後ダッシュ15m ③1/3呼吸でダッシュ	150	0:06:00
1)	S	150	×	1	4	3' 40"	3	FR		600	0:14:40
2)	S	100	×	1	4	2' 20"	3	FR		400	0:09:20
3)	S	50	×	1	4	1' 15"	3	FR		200	0:05:00
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										2750	1:27:00