



【テーマ】
 強化期A
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

2019/5/21 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
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	K	100	×	2	1	2' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	200	0:05:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	小さい板又はプルプイを使用	右/左by25	100	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片手を板に乗せて水面を移動させる	肘上げ感覚 片手前体を斜めに 肘は水面上	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・5	FR	パドル 1E1H	フィニッシュの強さでスピードの変化	600	0:11:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
	S	200	×	8	1	3' 20"	3	FR	一定の速さで!	丁寧に泳ごう	1600	0:26:40
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	7	FR	片手クロール	顔上げ横呼吸 H	100	0:03:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:00
DW												0:05:00
Total											3700	1:26:10

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
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
K	100	×	2	1	2'45"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		200	0:05:30
K	50	×	2	1	1'45"	3	FR	小さい板又はプルブイを使用	右/左by25		100	0:03:30
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FR	片手を板に乗せて水面を移動させる	肘上げ感覚		150	0:04:00
							FR	片手前体を斜めに	肘は水面上	フィニッシュで飛沫 右・左		
P	50	×	12	1	1'00"	2・5	FR	パドル 1E1H	フィニッシュの強さでスピードの変化		600	0:12:00
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう			100	0:02:30
S	200	×	6	1	3'45"	3	FR	一定の速さで!	丁寧に泳ごう		1200	0:22:30
Drill	25	×	4	1	0'45"	7	FR	片手クロール	顔上げ横呼吸 H	右・左	100	0:03:00
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:00
DW												0:05:00
Total											3300	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

2019/5/21 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
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
	K	100	×	2	1	2'45"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				200	0:05:30
	K	50	×	2	1	1'45"	3	FR	小さい板又はプルブイを使用 右/左by25				100	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FR	片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚 片手前体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫 右・左				150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1'05"	2・5	FR	パドル 1E1H フィニッシュの強さでスピードの変化				500	0:10:50
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう				100	0:02:30
	S	200	×	6	1	4'00"	3	FR	一定の速さで！ 丁寧に泳ごう				1200	0:24:00
	Drill	25	×	4	1	0'45"	7	FR	片手クロール 顔上げ横呼吸 H 右・左				100	0:03:00
	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:00
DW												0:05:00		
	Total											3200	1:25:50	



【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

2019/5/21 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											0:10:00
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR			300	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
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
K	100	×	2	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	200	0:06:00
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	小さい板又はプルブイを使用	右/左by25	100	0:03:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片手を板に乗せて水面を移動させる	肘上げ感覚	150	0:04:00
							FR	片手前体を斜めに	肘は水面上		
P	50	×	10	1	1' 10"	2・5	FR	パドル 1E1H	フィニッシュの強さでスピードの変化	500	0:11:40
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
S	200	×	5	1	4' 20"	3	FR	一定の速さで!	丁寧に泳ごう	1000	0:21:40
Drill	25	×	4	1	0' 45"	7	FR	片手クロール	顔上げ横呼吸 H	100	0:03:00
S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:10
DW											0:05:00
Total										3000	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

【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	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
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
K	100	×	1	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		100	0:03:00
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	小さい板又はプルブイを使用	右/左by25		100	0:03:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片手を板に乗せて水面を移動させる	肘上げ感覚		150	0:04:00
							FR	片手前体を斜めに	肘は水面上	フィニッシュで飛沫 右・左		
P	50	×	10	1	1' 20"	2・5	FR	パドル 1E1H	フィニッシュの強さでスピードの変化		500	0:13:20
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう			100	0:02:30
S	200	×	4	1	4' 40"	3	FR	一定の速さで!	丁寧に泳ごう		800	0:18:40
Drill	25	×	4	1	0' 45"	7	FR	片手クロール	顔上げ横呼吸 H	右・左	100	0:03:00
S	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	ゆっくり泳ごう			150	0:03:45
DW												0:05:00
Total											2750	1:25:45