



【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

2019/5/30 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 3

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										
	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00 0:06:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY 片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ	150	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	×	1	5	2' 00"	2	FR 丁寧に泳ごう	500	0:10:00
2)	S	150	×	1	5	2' 00"	5	FR H 頑張ろう	750	0:10:00
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:03:30
	P	100	×	10	1	1' 35"	3	FR パドル 丁寧に泳ごう	1000	0:15:50
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	FR パドルを頭につけて 呼吸時に離れないように！	150	0:04:00
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR 片手クロール 片手前 顔上げ横呼吸でダッシュ	150	0:04:30
2)	S	150	×	1	3	2' 45"	2	FR 1/3呼吸 丁寧に泳ごう	450	0:08:15
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3950	1:27:35

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繰返し	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY 片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ	150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	×	1	4	2' 15"	2	FR 丁寧に泳ごう	400	0:09:00
2)	S	150	×	1	4	2' 15"	5	FR H 頑張ろう	600	0:09:00
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	100	×	8	1	1' 45"	3	FR パドル 丁寧に泳ごう	800	0:14:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	FR パドルを頭につけて 呼吸時に離れないように！	150	0:04:00
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR 片手クロール 片手前 顔上げ横呼吸でダッシュ	150	0:04:30
2)	S	150	×	1	3	3' 00"	2	FR 1/3呼吸 丁寧に泳ごう	450	0:09:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3500	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

2019/5/30 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
3

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルドアップ	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY 片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ	150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	×	1	4	2' 15"	2	FR 丁寧に泳ごう	400	0:09:00
2)	S	150	×	1	4	2' 30"	5	FR H 頑張ろう	600	0:10:00
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	100	×	8	1	1' 55"	3	FR パドル 丁寧に泳ごう	800	0:15:20
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	FR パドルを頭につけて 呼吸時に離れないように!	150	0:04:00
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR 片手クロール 片手前 顔上げ横呼吸でダッシュ	150	0:04:30
2)	S	100	×	1	3	2' 00"	2	FR 1/3呼吸 丁寧に泳ごう	300	0:06:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3350	1:26:20



【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

2019/5/30 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 3

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY 片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	2' 30"	2	FR 丁寧に泳ごう	300	0:07:30
2)	S	150	×	1	3	2' 45"	5	FR H 頑張ろう	450	0:08:15
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	100	×	7	1	2' 05"	3	FR パドル 丁寧に泳ごう	700	0:14:35
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	FR パドルを頭につけて 呼吸時に離れないように!	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR 片手クロール 片手前 顔上げ横呼吸でダッシュ	150	0:04:30
2)	S	100	×	1	3	2' 15"	2	FR 1/3呼吸 丁寧に泳ごう	300	0:06:45
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3000	1:26:35

【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

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 3

F										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:09:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR ビルドアップ	200	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY 片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	100	0:03:00
1)	S	100	×	1	3	2' 30"	2	FR 丁寧に泳ごう	300	0:07:30
2)	S	150	×	1	3	3' 15"	5	FR H 頑張ろう	450	0:09:45
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	100	×	6	1	2' 15"	3	FR パドル 丁寧に泳ごう	600	0:13:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	FR パドルを頭につけて 呼吸時に離れないように！	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR 片手クロール 片手前 顔上げ横呼吸でダッシュ	150	0:04:30
2)	S	100	×	1	3	2' 15"	2	FR 1/3呼吸 丁寧に泳ごう	300	0:06:45
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								2850	1:27:30