



【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

2019/6/29 土曜日  
 【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		
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30		
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR			300	0:05:00		
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR			300	0:04:30		
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	小さい板又はプルブイを使用 右/左by25 片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25				150	0:04:00
	P	25	×	4	4	0' 20"	5	FR	パドル H				400	0:05:20
				1	3	0' 30"			セットレスト30"					0:01:30
	P	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ				600	0:09:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
	S	50	×	30	1	0' 50"	3	FR	一定のスピード維持				1500	0:25:00
DW												0:05:00		
	Total										3850	1:24:50		

【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

2019/6/29 土曜日  
【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

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2 FR	300	0:06:00	
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3 FR	300	0:05:30	
3)	S	50	×	6	1	0'50"	5 FR	300	0:05:00	
				1	2	0'30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
	K	50	×	3	1	1'30"	3 FR 小さい板又はプルブイを使用 右/左by25 片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚	150	0:04:30	
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2 FR 片手横右/左by25	150	0:04:00	
	P	25	×	6	4	0'25"	5 FR パドル H	600	0:10:00	
				1	3	0'30"	セットレスト30"		0:01:30	
	P	100	×	4	1	1'45"	4 FR 1/3呼吸 パドルナシ	400	0:07:00	
	S	25	×	6	1	0'40"	1 BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
	S	50	×	24	1	0'55"	3 FR 一定のスピード維持	1200	0:22:00	
DW									0:05:00	
	Total							3550	1:25:30	



【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

2019/6/29 土曜日  
 【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			
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	3	1	0'50"	5	FR		150	0:02:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	小さい板又はプルブイを使用 右/左by25 片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25	150	0:04:00
	P	25	×	4	6	0'25"	5	FR	パドル H	600	0:10:00
				1	5	0'30"			セットレスト30"		0:02:30
	P	100	×	4	1	1'55"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:07:40
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	S	50	×	24	1	1'00"	3	FR	一定のスピード維持	1200	0:24:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:25:10



【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

2019/6/29 土曜日  
 【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	
1)	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30
2)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR		300	0:06:00
3)	S	50	×	3	1	0'55"	5	FR		150	0:02:45
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	K	50	×	2	1	1'45"	3	FR	小さい板又はプルブイを使用 右/左by25 片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚	100	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25	150	0:04:30
	P	25	×	4	5	0'30"	5	FR	パドル H	500	0:10:00
				1	4	0'30"		セットレスト30"			0:02:00
	P	100	×	4	1	2'05"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:08:20
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	50	×	20	1	1'05"	3	FR	一定のスピード維持	1000	0:21:40
DW											0:05:00
	Total									3050	1:25:45

【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										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1'15"	2	FR	300	0:07:30
2)	S	50	×	6	1	1'10"	3	FR	300	0:07:00
3)	S	50	×	3	1	1'05"	5	FR	150	0:03:15
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	2	1	1'45"	3	FR	100	0:03:30
								小さい板又はプルブイを使用 右/左by25 片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚		
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	100	0:03:00
								片手横右/左by25		
	P	25	×	4	4	0'35"	5	FR	400	0:09:20
				1	3	0'30"		パドル H セットレスト30"		0:01:30
	P	100	×	4	1	2'15"	4	FR	400	0:09:00
								1/3呼吸 パドルナシ		
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	150	0:04:30
								ゆっくり泳ごう		
	S	50	×	16	1	1'15"	3	FR	800	0:20:00
								一定のスピード維持		
DW										0:05:00
Total									2700	1:24:35