



【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

2019/7/7 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	奇数→キャッチアップ° 偶数→3ストローク3"ストップ° 姿勢に注意	300	0:07:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:00
	K	25	×	4	1	1' 00"	5	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
1)	D	25	×	2	4	1' 00"	9	FR	脚をクロス	200	0:08:00
2)	S	200	×	1	4	3' 30"	3	FR	1/3呼吸 姿勢に注意	800	0:14:00
				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
	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	100	0:02:30
	P	50	×	28	1	0' 50"	3-5	FR	パドルナシ×7・パドル付×7→H 繰り返し	1400	0:23:20
DW											0:05:00
Total										3500	1:26:20



【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

2019/7/7 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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
	Drill	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ 姿勢に注意	300	0:07:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:30
	K	25	×	4	1	1' 00"	5	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
1)	D	25	×	2	4	1' 00"	9	FR	脚をクロス	200	0:08:00
2)	S	200	×	1	4	3' 45"	3	FR	1/3呼吸 姿勢に注意	800	0:15:00
				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
	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	100	0:02:30
	P	50	×	24	1	0' 55"	3-5	FR	パドルナシ×6・パドル付×6→H 繰り返し	1200	0:22:00
DW											0:05:00
	Total									3300	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

2019/7/7 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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
	Drill	50 × 6	1	1'20"	2	FR	奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ 姿勢に注意				300	0:08:00
	P	25 × 6	1	0'35"	3	FR	プルブイを脛で挟む トローイン				150	0:03:30
	K	25 × 4	1	1'00"	5	FR	大きい板を沈めて トローイン				100	0:04:00
1)	D	25 × 2	4	1'00"	9	FR	脚をクロス				200	0:08:00
2)	S	200 × 1	4	4'00"	3	FR	1/3呼吸 姿勢に注意				800	0:16:00
			1	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
	Drill	50 × 2	1	1'15"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25				100	0:02:30
	P	50 × 20	1	1'00"	3-5	FR	パドルナシ×5・パドル付×5→H 繰り返し				1000	0:20:00
DW												0:05:00
	Total										3100	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

2019/7/7 日曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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	50	×	4	1	1'30"	2	FR	奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ 姿勢に注意				200	0:06:00
	P	25	×	6	1	0'40"	3	FR	プルブイを脛で挟む トローイン				150	0:04:00
	K	25	×	4	1	1'00"	5	FR	大きい板を沈めて トローイン				100	0:04:00
1)	D	25	×	2	4	1'00"	9	FR	脚をクロス				200	0:08:00
2)	S	150	×	1	4	3'30"	3	FR	1/3呼吸 姿勢に注意				600	0:14:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25				100	0:03:00
	P	50	×	20	1	1'10"	3-5	FR	パドルナシ×5・パドル付×5→H 繰り返し				1000	0:23:20
DW												0:05:00		
Total											2750	1:26:50		



【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

2019/7/7 日曜日

【泳法注意】  
姿勢  
【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	50	×	4	1	1' 30"	2	FR	奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ 姿勢に注意				200	0:06:00	
P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	プルブイを脛で挟む トローイン				150	0:04:30	
K	25	×	4	1	1' 00"	5	FR	大きい板を沈めて トローイン				100	0:04:00	
1)	D	25	×	2	4	1' 00"	9	FR	脚をクロス				200	0:08:00
2)	S	150	×	1	4	3' 45"	3	FR	1/3呼吸 姿勢に注意				600	0:15:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				100	0:03:00	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25				100	0:03:00	
P	50	×	16	1	1' 15"	3・5	FR	パドルナシ×4・パドル付×4→H 繰り返し				800	0:20:00	
DW											0:05:00			
Total											2550	1:26:00		