



【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

2019/7/27 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	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 0:05:30
	S	25	×	6	1	0' 30"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:03:00
	K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイトキック	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ+右脚キック タイミング	150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	キックのタイミングを合わせよう	600	0:10:00
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR		600	0:09:30
3)	S	100	×	2	1	1' 25"	4	FR		200	0:02:50
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	15	1	0' 50"	3	FR	ストローク数を少なく	750	0:12:30
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:00
2)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	50	0:01:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3700	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

2019/7/27 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	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:03:30
	K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイドキック	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ+右脚キック タイミング	150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	キックのタイミングを合わせよう	600	0:11:00
2)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR		400	0:07:00
3)	S	100	×	2	1	1' 35"	4	FR		200	0:03:10
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	ストローク数を少なく	600	0:11:00
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ 顔上げ横呼吸 丁寧に泳ごう 1)→2)→3)レストナシ	150	0:03:30
2)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR		50	0:01:30
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
				1	2	0' 00"					0:00:00
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

2019/7/27 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	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを大きく		150	0:03:30
	K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイドキック		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ+右脚キック タイミング		150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	キックのタイミングを合わせよう		600	0:12:00
2)	S	100	×	4	1	1' 55"	4	FR			400	0:07:40
3)	S	100	×	2	1	1' 45"	4	FR			200	0:03:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
	P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR	ストローク数を少なく		500	0:10:00
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ		150	0:03:30
2)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸		50	0:01:30
3)	S	50	×	5	1	1' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう		250	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3200	1:25:40



【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

2019/7/27 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											
	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00 0:06:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:04:00
	K	25	×	6	1	0' 55"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイドキック	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ+右脚キック タイミング	150	0:04:30
1)	S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	キックのタイミングを合わせよう	500	0:10:50
2)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR		300	0:06:15
3)	S	100	×	2	1	1' 55"	4	FR		200	0:03:50
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1' 05"	3	FR	ストローク数を少なく	400	0:08:40
1)	S	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:04:00
2)	D	25	×	2	1	0' 50"	9	FR	顔上げ横呼吸	50	0:01:40
3)	S	50	×	4	1	1' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2850	1:24:55



【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

2019/7/27 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

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 0:07:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	ローリングを大きく				150	0:04:30
	K	25	×	6	1	1' 00"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:06:00
	K	50	×	3	1	1' 40"	3	FR	12サイトキック				150	0:05:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ+右脚キック タイミング				100	0:03:00
1)	S	100	×	4	1	2' 20"	3	FR	キックのタイミングを合わせよう				400	0:09:20
2)	S	100	×	3	1	2' 15"	4	FR					300	0:06:45
3)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR					200	0:04:10
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1' 15"	3	FR	ストローク数を少なく				400	0:10:00
1)	S	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ				150	0:04:30
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸				50	0:02:00
3)	S	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう				150	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW													0:05:00	
Total												2650	1:26:45	