



【テーマ】
調整期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2019/8/4 日曜日
【泳法注意】
リカハリー
【主観的強度】
3

B												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	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	×	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	キャッチアップ リカハリー1往復 指先水面		150	0:04:00
	S	200	×	7	1	3' 20"	3	FR	リカハリーを意識して泳ごう		1400	0:23:20
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で 手首の角度		150	0:04:30
1)	P	50	×	1	3	0' 40"	6	FR	パドル		150	0:02:00
2)	P	50	×	4	3	0' 45"	5	FR	パドル		600	0:09:00
3)	P	50	×	3	3	1' 00"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸		450	0:09:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3750	1:26:50

【テーマ】
調整期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2019/8/4 日曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
3

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
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' 45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:04:30
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' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面			150	0:04:30
S	200	×	6	1	3' 40"	3	FR	リカバリーを意識して泳ごう			1200	0:22:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で 手首の角度			150	0:05:00
1)	P	50	×	1	3	0' 45"	6	FR	パドル		150	0:02:15
2)	P	50	×	3	3	0' 50"	5	FR	パドル		450	0:07:30
3)	P	50	×	3	3	1' 00"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸		450	0:09:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3400	1:26:15



【テーマ】
調整期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2019/8/4 日曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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
	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	0'45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:04:30
	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 キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面				100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR					150	0:04:30
	S	200	×	5	1	4'00"	3	FR	リカバリーを意識して泳ごう				1000	0:20:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で 手首の角度				150	0:05:00
1)	P	50	×	1	3	0'50"	6	FR	パドル				150	0:02:30
2)	P	50	×	3	3	0'55"	5	FR	パドル				450	0:08:15
3)	P	50	×	3	3	1'05"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸				450	0:09:45
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											3200	1:26:00		



【テーマ】
調整期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2019/8/4 日曜日
【泳法注意】
リカハリー
【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
	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' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
	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	キャッチアップ リカハリー1往復 指先水面	150	0:04:30
	S	200	×	4	1	4' 20"	3	FR	リカハリーを意識して泳ごう	800	0:17:20
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で 手首の角度	150	0:05:00
1)	P	50	×	1	3	0' 55"	6	FR	パドル	150	0:02:45
2)	P	50	×	3	3	1' 00"	5	FR	パドル	450	0:09:00
3)	P	50	×	3	3	1' 10"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸	450	0:10:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3000	1:27:35



【テーマ】
調整期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2019/8/4 日曜日
【泳法注意】
リカハリー
【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
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	ローリングを大きく		150	0:04:30
	K	25	×	4	1	0' 55"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		100	0:03:40
	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	キャッチアップ リカハリー1往復 指先水面		150	0:04:30
	S	200	×	3	1	4' 40"	3	FR	リカハリーを意識して泳ごう		600	0:14:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で 手首の角度		150	0:05:30
1)	P	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	パドル		150	0:03:00
2)	P	50	×	3	3	1' 10"	5	FR	パドル		450	0:10:30
3)	P	50	×	3	3	1' 20"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸		450	0:12:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2700	1:26:40