



【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

2019/9/7 土曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	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
	S	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:03:30
	Drill	50	× 3	1	1' 00"	2	FR キャッチアップ キックをしっかり打つ	150	0:03:00
1)	K	50	× 3	2	1' 30"	4	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	300	0:09:00
2)	P	50	× 8	2	0' 45"	5	FR パドル	800	0:12:00
3)	S	50	× 6	2	0' 55"	3	FR アップキックを意識して	600	0:11:00
			1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	D	25	× 2	3	0' 45"	9	FR 顔上げ横呼吸	150	0:04:30
2)	S	50	× 3	3	0' 55"	2	FR 丁寧に泳ごう	450	0:08:15
3)	S	100	× 1	3	1' 20"	6	FR H	300	0:04:00
			1	3	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:03:00
DW									0:05:00
Total								3550	1:25:45

【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

2019/9/7 土曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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 0:06:00
	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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打つ	150	0:03:30
1)	K	50	×	3	2	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	300	0:09:00
2)	P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
3)	S	50	×	5	2	1' 00"	3	FR	アップキックを意識して	500	0:10:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	150	0:04:30
2)	S	50	×	3	3	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	450	0:09:00
3)	S	100	×	1	3	1' 30"	6	FR	H	300	0:04:30
				1	3	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:03:00
DW											0:05:00
Total										3250	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

2019/9/7 土曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
3

D										
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
	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
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4 FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2 FR	キャッチアップ キックをしっかり打つ	150	0:03:30
1)	K	50	×	3	2	1'30"	4 FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	300	0:09:00
2)	P	50	×	6	2	0'55"	5 FR	パドル	600	0:11:00
3)	S	50	×	4	2	1'05"	3 FR	アップキックを意識して	400	0:08:40
				1	1	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1 BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	D	25	×	2	3	0'45"	9 FR	顔上げ横呼吸	150	0:04:30
2)	S	50	×	3	3	1'00"	2 FR	丁寧に泳ごう	450	0:09:00
3)	S	100	×	1	3	1'40"	6 FR	H	300	0:05:00
				1	3	1'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:03:00
DW										0:05:00
	Total								3150	1:26:10



【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

2019/9/7 土曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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
	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
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打つ	150	0:04:00
1)	K	50	×	3	2	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	300	0:09:00
2)	P	50	×	6	2	1' 00"	5	FR	パドル	600	0:12:00
3)	S	50	×	5	2	1' 10"	3	FR	アップキックを意識して	500	0:11:40
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:03:00
2)	S	50	×	3	2	1' 10"	2	FR	丁寧に泳ごう	300	0:07:00
3)	S	100	×	1	2	1' 50"	6	FR	H	200	0:03:40
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										2950	1:25:50

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	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	
S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:05:00	
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ キックをしっかり打つ	150	0:04:30	
1)	K	50	× 2	2	1' 45"	4	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	200	0:07:00
2)	P	50	× 6	2	1' 10"	5	FR パドル	600	0:14:00
3)	S	50	× 3	2	1' 20"	3	FR アップキックを意識して	300	0:08:00
			1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	× 2	2	1' 00"	9	FR 顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	50	× 2	2	1' 15"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:05:00
3)	S	100	× 1	2	2' 00"	6	FR H	200	0:04:00
			1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW								0:05:00	
Total							2550	1:24:00	