



【テーマ】
 強化期B
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

2019/12/21 土曜日
 【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	25	× 12	1	0' 30"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00	0:06:00
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00	
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR 片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
	S	100	× 6	1	1' 40"	3	FR 大きいストロークで泳ごう	600	0:10:00	
	P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR DPS3本ずつ パドル プルプイを脛で挟む	150	0:03:00	
	P	50	× 14	1	1' 00"	2・6	FR 1E1H パドル	700	0:14:00	
	K	25	× 4	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00	
1)	S	25	× 6	1	0' 25"	5	FR 姿勢に注意して泳ごう	150	0:02:30	
2)	S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR	300	0:05:00	
3)	S	100	× 6	1	1' 35"	4	FR	600	0:09:30	
4)	S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR	300	0:05:00	
5)	S	25	× 6	1	0' 25"	5	FR	150	0:02:30	
				1	4	0' 00"	1)~5)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								3800		1:25:30

【テーマ】
強化期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2019/12/21 土曜日
【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	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:10:00 0:07:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸			150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	大きいストロークで泳ごう			600	0:11:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル プルブイを脛で挟む			150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H パドル			600	0:12:00
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン			100	0:04:00
1)	S	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	姿勢に注意して泳ごう			150	0:02:30
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR				300	0:05:30
3)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR				400	0:07:00
4)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR				300	0:05:30
5)	S	25	×	6	1	0' 25"	5	FR				150	0:02:30
				1	4	0' 00"			1)～5)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3500	1:25:00



【テーマ】
 強化期B
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

2019/12/21 土曜日
 【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								0:10:00		
S	25	×	12	1	0'35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR DES	300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR 片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150	0:04:30	
S	100	×	6	1	2'00"	3	FR 大きいストロークで泳ごう	600	0:12:00	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ パドル プルブイを脛で挟む	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR 1E1H パドル	600	0:12:00	
K	25	×	4	1	1'00"	6	FR 大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00	
1)	S	25	×	4	1	0'25"	5	FR 姿勢に注意して泳ごう	100	0:01:40
2)	S	50	×	5	1	1'00"	3	FR	250	0:05:00
3)	S	100	×	4	1	1'55"	4	FR	400	0:07:40
4)	S	50	×	5	1	1'00"	3	FR	250	0:05:00
5)	S	25	×	4	1	0'25"	5	FR	100	0:01:40
				1	4	0'00"	1)~5)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								3300	1:25:00	



【テーマ】
強化期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2019/12/21 土曜日
【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										0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:08:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES	300	0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150	0:04:30
	S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR 大きいストロークで泳ごう	500	0:10:50
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR DPS3本ずつ パドル プルバイを脛で挟む	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 10"	2・6	FR 1E1H パドル	600	0:14:00
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて ドローイン	100	0:04:00
1)	S	25	×	4	1	0' 30"	5	FR 姿勢に注意して泳ごう	100	0:02:00
2)	S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	200	0:04:20
3)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	300	0:06:15
4)	S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	200	0:04:20
5)	S	25	×	4	1	0' 30"	5	FR	100	0:02:00
				1	4	0' 00"		1)～5)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3000	1:25:45



【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2019/12/21 土曜日
 【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	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:09:00
	S	100	× 3	1	2' 20"	2-3-4	FR DES	300	0:07:00
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR 片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150	0:04:30
	S	100	× 4	1	2' 20"	3	FR 大きいストロークで泳ごう	400	0:09:20
	P	25	× 6	1	0' 40"	2-4-6	FR DPS3本ずつ パドル プルブイを脛で挟む	150	0:04:00
	P	50	× 10	1	1' 15"	2-6	FR 1E1H パドル	500	0:12:30
	K	25	× 4	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
1)	S	25	× 4	1	0' 35"	5	FR 姿勢に注意して泳ごう	100	0:02:20
2)	S	50	× 4	1	1' 15"	3	FR	200	0:05:00
3)	S	100	× 2	1	2' 15"	4	FR	200	0:04:30
4)	S	50	× 4	1	1' 15"	3	FR	200	0:05:00
5)	S	25	× 4	1	0' 35"	5	FR	100	0:02:20
			1	4	0' 00"		1)~5)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
	Total							2700	1:24:30