



クリスマスプレゼント

【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

2019/12/24 火曜日
【泳法注意】
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									0:10:00		
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左1ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	3	1' 35"	5	FR		900	0:14:15
2)	S	100	×	3	3	1' 30"	5	FR		900	0:13:30
2)	S	100	×	1	3	1' 25"	5	FR		300	0:04:15
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	E	150	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:04:30	
P	50	×	10	1	0' 55"	3	FR	パドル 1/3呼吸 丁寧に泳ごう	500	0:09:10	
DW										0:05:00	
Total									3850	1:27:10	



クリスマスプレゼント

【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

2019/12/24 火曜日
【泳法注意】
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											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1ストロークずつ 肩甲骨を動かそう		150	0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	1' 40"	5	FR		900	0:15:00
2)	S	100	×	2	3	1' 35"	5	FR		600	0:09:30
2)	S	100	×	1	3	1' 30"	5	FR		300	0:04:30
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	E		150	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	フルファイ		150	0:04:30
P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR	パドル 1/3呼吸 丁寧に泳ごう		500	0:10:00
DW											0:05:00
Total										3550	1:27:00

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1ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4 FR	ビルトアップ	200		0:04:00
K	50	×	2	1	1' 30"	4 FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100		0:03:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2 FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25	100		0:03:00
1)	S	100	×	3	3	1' 50"	5 FR		900	0:16:30
2)	S	100	×	2	3	1' 45"	5 FR		600	0:10:30
2)	S	100	×	1	3	1' 40"	5 FR		300	0:05:00
				1	2	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1 BR E		150		0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドルプルプイ	150		0:04:30
P	50	×	10	1	1' 00"	3 FR	パドル 1/3呼吸 丁寧に泳ごう	500		0:10:00
DW										0:05:00
Total								3450		1:27:00



クリスマスプレゼント

【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

2019/12/24 火曜日
【泳法注意】
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										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1ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	2' 00"	5	FR		600	0:12:00
2)	S	100	×	2	2	1' 55"	5	FR		400	0:07:40
2)	S	100	×	1	2	1' 50"	5	FR		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
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	E	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	トックパドル	フルブイ	150	0:05:00	
P	50	×	12	1	1' 05"	3	FR	パドル 1/3呼吸 丁寧に泳ごう	600	0:13:00	
DW										0:05:00	
Total									3050	1:25:50	



クリスマスプレゼント

【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

2019/12/24 火曜日
【泳法注意】
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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左1ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 45"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:05:15
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	2' 10"	5	FR		600	0:13:00
2)	S	100	×	2	2	2' 05"	5	FR		400	0:08:20
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	5	FR		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
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	E	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	フルフイ	150	0:05:00
	P	50	×	8	1	1' 15"	3	FR	パドル 1/3呼吸 丁寧に泳ごう	400	0:10:00
DW											0:05:00
	Total									2850	1:27:35