



【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

2020/2/6 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 3

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
1)	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
2)	S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	50	× 6	1	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	× 8	1	0' 40"	5	FR スタート水中でドルフィンキック3回！FRのキックに変えてからスイムへ！ H	200	0:05:20	
	S	100	× 8	1	1' 40"	3	FR スタート・ターン後、水中でドルフィンキック2回！	800	0:13:20	
1)	P	25	× 6	2	0' 30"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	300	0:06:00	
2)	P	100	× 4	2	1' 30"	5	FR ハドル	800	0:12:00	
3)	P	25	× 4	2	0' 45"	6	FR ハドル H 12ストローク以内で泳ごう	200	0:06:00	
			1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	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 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
	D・S	25	× 6	1	0' 40"	9	FR ① スタート15m1/3呼吸ダッシュ 残りE ② 蹴伸び10m残り顔上げダッシュ ③ 丁寧に泳ごう1/3呼吸	150	0:04:00	
DW										0:05:00
Total									3650	1:26:10

【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

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 3

C											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0'50"	5	FR		300	0:05:00
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	8	1	0'45"	5	FR	スタート水中でドルフィンキック3回！FRのキックに変えてからスイムへ！ H	200	0:06:00
	S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	スタート・ターン後、水中でドルフィンキック2回！	600	0:11:00
1)	P	25	×	6	2	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	300	0:07:00
2)	P	100	×	3	2	1'40"	5	FR	ハドル	600	0:10:00
3)	P	25	×	4	2	0'45"	6	FR	ハドル H 12ストローク以内で泳ごう	200	0:06:00
				1	1	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	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	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
	D・S	25	×	6	1	0'45"	9	FR	① スタート15m1/3呼吸ダッシュ 残りE ② 蹴伸び10m残り顔上げダッシュ ③ 丁寧に泳ごう1/3呼吸	150	0:04:30
DW											0:05:00
Total										3250	1:25:30

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2 FR	300	0:06:00	
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3 FR	300	0:05:30	
3)	S	50	×	3	1	0'50"	5 FR	150	0:02:30	
				1	2	0'30"	1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	8	1	0'45"	5 FR スタート水中でドルフィンキック3回！FRのキックに変えてからスイムへ！ H	200	0:06:00	
	S	100	×	6	1	2'00"	3 FR スタート・ターン後、水中でドルフィンキック2回！	600	0:12:00	
1)	P	25	×	6	2	0'35"	2・4・6 FR DPS3本ずつ	300	0:07:00	
2)	P	100	×	3	2	1'50"	5 FR ハドル	600	0:11:00	
3)	P	25	×	4	2	0'45"	6 FR ハドル H 12ストローク以内で泳ごう	200	0:06:00	
				1	1	0'00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3 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 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
	D・S	25	×	6	1	0'45"	9 FR ① スタート15m1/3呼吸ダッシュ 残りE ② 蹴伸び10m残り顔上げダッシュ ③ 丁寧に泳ごう1/3呼吸	150	0:04:30	
DW										0:05:00
Total								3100	1:25:00	



【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

2020/2/6 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 3

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
1)	S	50	× 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
2)	S	50	× 6	1	1' 00"	3	FR		300	0:06:00
3)	S	50	× 3	1	0' 55"	5	FR		150	0:02:45
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	× 8	1	0' 45"	5	FR	スタート水中でドルフィンキック3回！FRのキックに変えてからスイムへ！ H	200	0:06:00
	S	100	× 5	1	2' 10"	3	FR	スタート・ターン後、水中でドルフィンキック2回！	500	0:10:50
1)	P	25	× 6	2	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	300	0:08:00
2)	P	100	× 3	2	2' 00"	5	FR	パドル	600	0:12:00
3)	P	25	× 4	2	0' 45"	6	FR	パドル H 12ストローク以内で泳ごう	200	0:06:00
			1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	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	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
	D・S	25	× 6	1	0' 45"	9	FR	① スタート15m1/3呼吸ダッシュ 残りE ② 蹴伸び10m残り顔上げダッシュ ③ 丁寧に泳ごう1/3呼吸	150	0:04:30
DW										0:05:00
Total									3000	1:27:35



【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

2020/2/6 木曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
3

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2 FR	300		0:07:30
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	3 FR	300		0:07:00
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	5 FR	150		0:03:15
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	5 FR スタート水中でドルフィンキック3回！FRのキックに変えてからスイムへ！ H	150		0:04:30
	S	100	×	5	1	2' 20"	3 FR スタート・ターン後、水中でドルフィンキック2回！	500		0:11:40
1)	P	25	×	6	2	0' 45"	2・4・6 FR DPS3本ずつ	300		0:09:00
2)	P	100	×	2	2	2' 10"	5 FR パドル	400		0:08:40
3)	P	25	×	4	2	0' 45"	6 FR パドル H 12ストローク以内で泳ごう	200		0:06:00
				1	1	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	3 FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100		0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150		0:04:30
	D・S	25	×	6	1	0' 50"	9 FR ① スタート15m1/3呼吸ダッシュ 残りE ② 蹴伸び10m残り顔上げダッシュ ③ 丁寧に泳ごう1/3呼吸	150		0:05:00
DW										0:05:00
Total								2700		1:26:35