



【テーマ】  
調整期B  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

2020/9/22 火曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:00	
Drill	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	大きい板を挟み、フィニッシュ時にタッチ 大きいストローク				300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	奇数→後ろに進むクロール 偶数→スローストローク(1ストローク6")				150	0:04:30	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	丁寧に泳ぎ続けよう				300	0:05:30
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR					600	0:10:00
3)	S	200	×	6	1	3' 10"	4	FR					1200	0:19:00
4)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR					600	0:10:00
5)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR					300	0:05:30
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"					0:02:00
DW												0:05:00		
Total											3900	1:26:00		

【テーマ】  
調整期B  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

2020/9/22 火曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
Drill	50	×	6	1	1' 05"	3	FR 大きい板を挟み、フィニッシュ時にタッチ 大きいストローク	300	0:06:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	FR 奇数→後ろに進むクロール 偶数→スローストローク(1ストローク6")	150	0:05:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR 丁寧に泳ぎ続けよう	300	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	600	0:11:00
3)	S	200	×	4	1	3' 30"	4	FR	800	0:14:00
4)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	600	0:11:00
5)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00
				1	4	0' 30"		1)~5)レスト30"		0:02:00
DW										0:05:00
Total									3500	1:26:00



【テーマ】  
調整期B  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

2020/9/22 火曜日

【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
Drill	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	大きい板を挟み、フィニッシュ時にタッチ 大きいストローク	300	0:06:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	FR	奇数→後ろに進むクロール 偶数→スローストローク(1ストローク6")	150	0:05:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ぎ続けよう	300	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR		600	0:12:00
3)	S	200	×	3	1	3' 50"	4	FR		600	0:11:30
4)	S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR		600	0:12:00
5)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
				1	4	0' 30"		1)~5)レスト30"		0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3300	1:25:30	

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 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	Drill	50	×	5	1	1'10"	3 FR	大きい板を挟み、フィニッシュ時にタッチ 大きいストローク	250	0:05:50
	Drill	25	×	6	1	0'55"	2 FR	奇数→後ろに進むクロール 偶数→スローストローク(1ストローク6")	150	0:05:30
1)	S	50	×	6	1	1'05"	2 FR	丁寧に泳ぎ続けよう	300	0:06:30
2)	S	100	×	5	1	2'10"	3 FR		500	0:10:50
3)	S	200	×	3	1	4'10"	4 FR		600	0:12:30
4)	S	100	×	5	1	2'10"	3 FR		500	0:10:50
5)	S	50	×	6	1	1'05"	2 FR		300	0:06:30
				1	4	0'30"		1)~5)レスト30"		0:02:00
DW										0:05:00
	Total								3050	1:26:00



【テーマ】  
調整期B  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

2020/9/22 火曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	6	1	1' 20"	3	FR 大きい板を挟み、フィニッシュ時にタッチ 大きいストローク	300	0:08:00	
Drill	25	×	6	1	1' 00"	2	FR 奇数→後ろに進むクロール 偶数→スローストローク(1ストローク6")	150	0:06:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR 丁寧に泳ぎ続けよう	300	0:07:30
2)	S	100	×	4	1	2' 20"	3	FR	400	0:09:20
3)	S	200	×	2	1	4' 30"	4	FR	400	0:09:00
4)	S	100	×	4	1	2' 20"	3	FR	400	0:09:20
5)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	300	0:07:30
				1	4	0' 30"		1)~5)レスト30"		0:02:00
DW										0:05:00
Total									2700	1:25:40