



【テーマ】  
準備期A  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

2016/9/29 木曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
3

A									
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
	S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00
Drill		25 × 6	1	0' 40"	3		ロングトックパドル キックを打つ	150	0:04:00
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
Drill		25 × 6	1	0' 30"	3	FR	右脚ストップ・左脚ストップ交互 止めている脚は伸ばす	150	0:03:00
	S	100 × 8	1	1' 30"	3	FR	股関節の動きを意識しよう	800	0:12:00
	P	50 × 3	1	2' 00"	7	BR	パドル プルプイ 上下動ナシ H	150	0:06:00
	P	50 × 12	1	0' 45"	3	FR	正確なストローク	600	0:09:00
	S	200 × 8	1	3' 00"	3	FR	一定のペース	1600	0:24:00
DW									0:05:00
	Total							4100	1:26:00



【テーマ】  
準備期A  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

2016/9/29 木曜日

【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										0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30		
S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30		
Drill	25 × 6	1	0' 40"	3		ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:00		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30		
Drill	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	右脚ストップ・左脚ストップ交互 止めている脚は伸ばす	150	0:03:00		
S	100 × 7	1	1' 40"	3	FR	股関節の動きを意識しよう	700	0:11:40		
P	50 × 3	1	2' 00"	7	BR	パドル プルプイ 上下動ナシ H	150	0:06:00		
P	50 × 12	1	0' 50"	3	FR	正確なストローク	600	0:10:00		
S	200 × 7	1	3' 20"	3	FR	一定のペース	1400	0:23:20		
DW										0:05:00
Total							3800	1:26:30		



【テーマ】  
準備期A  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

2016/9/29 木曜日  
【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										0:10:00
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0'40"	3		ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:00
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'30"	3	FR	右脚ストップ・左脚ストップ交互 止めている脚は伸ばす	150	0:03:00
S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	股関節の動きを意識しよう	600	0:11:00
P	50	×	3	1	2'00"	7	BR	パドル プルフイ 上下動ナシ H	150	0:06:00
P	50	×	12	1	0'55"	3	FR	正確なストローク	600	0:11:00
S	200	×	6	1	3'40"	3	FR	一定のペース	1200	0:22:00
DW										0:05:00
Total									3500	1:26:30



【テーマ】  
準備期A  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

2016/9/29 木曜日

【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		
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
Drill	25 × 6	1	0' 40"	3		ロングトックパドル キックを打つ	150	0:04:00		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30		
Drill	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	右脚ストップ・左脚ストップ交互 止めている脚は伸ばす	150	0:03:00		
S	100 × 6	1	2' 00"	3	FR	股関節の動きを意識しよう	600	0:12:00		
P	50 × 3	1	2' 00"	7	BR	パドル プルブイ 上下動ナシ H	150	0:06:00		
P	50 × 12	1	0' 55"	3	FR	正確なストローク	600	0:11:00		
S	200 × 5	1	4' 00"	3	FR	一定のペース	1000	0:20:00		
DW										0:05:00
Total							3300	1:25:30		



【テーマ】  
準備期A  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

2016/9/29 木曜日  
【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	
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ロングトックパドル キックを打つ	150	0:04:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 35"	3	FR	右脚ストップ・左脚ストップ交互 止めている脚は伸ばす	150	0:03:30	
S	100 × 6	1	2' 10"	3	FR	股関節の動きを意識しよう	600	0:13:00	
P	50 × 3	1	2' 00"	7	BR	パドル プルブイ 上下動ナシ H	150	0:06:00	
P	50 × 12	1	1' 00"	3	FR	正確なストローク	600	0:12:00	
S	200 × 4	1	4' 20"	3	FR	一定のペース	800	0:17:20	
DW									0:05:00
Total							3100	1:26:50	



【テーマ】  
準備期A  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

2016/9/29 木曜日

【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	
S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:05:00
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル キックを打つ				150	0:04:30
K	50	× 3	1	1' 40"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25				150	0:05:00
Drill	25	× 6	1	0' 40"	3	FR	右脚ストップ・左脚ストップ交互 止めている脚は伸ばす				150	0:04:00
S	100	× 3	1	2' 20"	3	FR	股関節の動きを意識しよう				300	0:07:00
P	50	× 3	1	2' 00"	7	BR	パドル プルブイ 上下動ナシ H				150	0:06:00
P	50	× 12	1	1' 10"	3	FR	正確なストローク				600	0:14:00
S	200	× 4	1	4' 40"	3	FR	一定のペース				800	0:18:40
DW											0:05:00	
Total										2800	1:26:40	