



【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

2016/10/20 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									0:10:00
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:06:00	
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
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 腰の回転	150	0:04:30	
K/S by25	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	K→6サイト S→6ビート	300	0:05:30	
S	50 × 6	1	0' 50"	4	FR	2ビート	300	0:05:00	
S	100 × 10	1	1' 30"	3	FR	2ビート/6ビートby50	1000	0:15:00	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	2		スカーリング 様々な位置で	150	0:05:00	
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30	
P	100 × 8	1	1' 30"	3	FR	パドル ストロークを正確に	800	0:12:00	
S	50 × 12	1	0' 45"	3	FR	フォームを安定させよう	600	0:09:00	
DW									0:05:00
Total							4050	1:25:30	



【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

2016/10/20 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	S	25	× 12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:10:00
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	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		腰の回転	150	0:04:30
	K/S by25	50	× 6	1	1' 00"	3	FR	K→6サイド S→6ビート			300	0:06:00
	S	50	× 6	1	0' 55"	4	FR	2ビート			300	0:05:30
	S	100	× 8	1	1' 40"	3	FR	2ビート/6ビートby50			800	0:13:20
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	2	スカーリング 様々な位置で				150	0:05:00
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル			150	0:03:30
	P	100	× 7	1	1' 40"	3	FR	パドル ストロークを正確に			700	0:11:40
	S	50	× 12	1	0' 50"	3	FR	フォームを安定させよう			600	0:10:00
DW												0:05:00
Total											3750	1:25:30



【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

2016/10/20 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	25 × 12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00		
S	100 × 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウ°左アッ°右ダウ°by25 腰の回転	150	0:04:30		
K/S by25	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	K→6サイド S→6ビート	300	0:06:30		
S	50 × 6	1	0' 55"	4	FR	2ビート	300	0:05:30		
S	100 × 6	1	1' 50"	3	FR	2ビート/6ビートby50	600	0:11:00		
Drill	25 × 6	1	0' 55"	2		スカーリング 様々な位置で	150	0:05:30		
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30		
P	100 × 6	1	1' 50"	3	FR	パドル ストロークを正確に	600	0:11:00		
S	50 × 12	1	0' 55"	3	FR	フォームを安定させよう	600	0:11:00		
DW										0:05:00
Total							3450	1:26:00		



【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

2016/10/20 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	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
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 腰の回転	150		0:04:30
K/S by25	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	K→6サイド° S→6ビート	300		0:06:30
S	50 × 6	1	1' 00"	4	FR	2ビート	300		0:06:00
S	100 × 6	1	2' 00"	3	FR	2ビート/6ビートby50	600		0:12:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"	2		スカーリング° 様々な位置で	150		0:05:30
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150		0:03:00
P	100 × 5	1	2' 00"	3	FR	パドル ストロークを正確に	500		0:10:00
S	50 × 10	1	1' 00"	3	FR	フォームを安定させよう	500		0:10:00
DW									0:05:00
Total							3250		1:25:30



【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

2016/10/20 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	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
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 腰の回転		150	0:04:30
K/S by25	50 × 6	1	1' 10"	3	FR	K→6サイト S→6ビート		300	0:07:00
S	50 × 5	1	1' 05"	4	FR	2ビート		250	0:05:25
S	100 × 5	1	2' 10"	3	FR	2ビート/6ビートby50		500	0:10:50
Drill	25 × 6	1	0' 55"	2		スカーリング 様々な位置で		150	0:05:30
P	25 × 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル		150	0:04:30
P	100 × 5	1	2' 10"	3	FR	パドル ストロークを正確に		500	0:10:50
S	50 × 8	1	1' 05"	3	FR	フォームを安定させよう		400	0:08:40
DW									0:05:00
Total								3000	1:26:45



【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

2016/10/20 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	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	
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 腰の回転	150	0:05:00	
K/S by25	50	× 6	1	1' 15"	3	FR K→6サイド S→6ビート	300	0:07:30	
S	50	× 6	1	1' 15"	4	FR 2ビート	300	0:07:30	
S	100	× 4	1	2' 20"	3	FR 2ビート/6ビートby50	400	0:09:20	
Drill	25	× 6	1	1' 00"	2	スカーリング 様々な位置で	150	0:06:00	
P	25	× 6	1	0' 40"	2・4・6	FR DPS3本ずつ パドル	150	0:04:00	
P	100	× 4	1	2' 15"	3	FR パドル ストロークを正確に	400	0:09:00	
S	50	× 6	1	1' 10"	3	FR フォームを安定させよう	300	0:07:00	
DW									0:05:00
Total							2750	1:26:20	