



【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

2016/10/29 土曜日

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 3

A									
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' 40"	5	FR		300	0:04:00
			1 2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00
	KD	25 × 2	1	1' 00"	9	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	50	0:02:00
	P	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:00
	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	ドロイン キックの飛沫を上げない	300	0:05:30
	P	50 × 10	1	1' 15"	7	FR	パドル H	500	0:12:30
	P	200 × 1	1	3' 00"	3	FR	1/3呼吸 ドロイン	200	0:03:00
1)	S	25 × 1	12	0' 20"	7	FR	ストレートアーム H	300	0:04:00
2)	S	100 × 1	12	1' 40"	3	FR	姿勢に注意	1200	0:20:00
			1 1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 12セット			0:00:00
DW									0:05:00
Total								3750	1:24:30



【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームキック

2016/10/29 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 3

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU											
1)	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR		0:10:00	
2)	S	50	×	6	1	0'50"	3	FR		0:05:30	
3)	S	50	×	6	1	0'45"	5	FR		0:05:00	
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"	0:04:30	
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ハットダウン	0:01:00	
	KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	150 0:04:00	
	P	25	×	6	1	0'30"	3	FR	プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	50 0:02:00	
	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	ドロイン キックの飛沫を上げない	150 0:03:00	
	P	50	×	8	1	1'15"	7	FR	パドル H	300 0:05:30	
	P	200	×	1	1	3'30"	3	FR	1/3呼吸 ドロイン	400 0:10:00	
1)	S	25	×	1	12	0'25"	7	FR	ストレートアーム H	200 0:03:30	
2)	S	100	×	1	12	1'45"	3	FR	姿勢に注意	300 0:05:00	
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 12セット	1200 0:21:00	
										0:00:00	
DW											
										0:05:00	
Total										3650	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

2016/10/29 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ハットダウン	150	0:04:00
	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	50	0:02:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:30
	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	ドロイン キックの飛沫を上げない	300	0:06:00
	P	50	×	8	1	1' 15"	7	FR	パドル H	400	0:10:00
	P	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 ドロイン	200	0:04:00
1)	S	25	×	1	10	0' 30"	7	FR	ストレートアーム H	250	0:05:00
2)	S	100	×	1	10	1' 50"	3	FR	姿勢に注意	1000	0:18:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 10セット		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3400	1:25:20



【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

2016/10/29 土曜日

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										
1)	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR	300	0:10:00		
2)	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	300	0:06:00		
3)	S	50 × 3	1	0' 50"	5	FR	150	0:05:30		
			1 2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:02:30		
	K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	150	0:01:00		
	KD	25 × 2	1	1' 00"	9	FR	50	0:04:30		
	P	25 × 6	1	0' 35"	3	FR	150	0:02:00		
	S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	150	0:03:30		
	P	50 × 8	1	1' 15"	7	FR	300	0:06:00		
	P	200 × 1	1	4' 00"	3	FR	400	0:10:00		
	P	200 × 1	1	4' 00"	3	FR	200	0:04:00		
1)	S	25 × 1	10	0' 30"	7	FR	250	0:05:00		
2)	S	100 × 1	10	2' 00"	3	FR	1000	0:20:00		
			1 1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 10セット		0:00:00		
DW										
								0:05:00		
Total							3250	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

2016/10/29 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	
	K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	150	0:04:30	
	KD	25 × 2	1	1'00"	9	FR	50	0:02:00	
	P	25 × 6	1	0'40"	3	FR	150	0:04:00	
	S	50 × 8	1	1'05"	3	FR	400	0:08:40	
	P	50 × 6	1	1'20"	7	FR	300	0:08:00	
	P	200 × 1	1	4'30"	3	FR	200	0:04:30	
1)	S	25 × 1	8	0'35"	7	FR	200	0:04:40	
2)	S	100 × 1	8	2'10"	3	FR	800	0:17:20	
			1 1	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 8セット		0:00:00	
DW									0:05:00
Total							3000	1:24:55	



2016/10/29 土曜日

【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】
姿勢
【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
	K	50	×	3	1	1' 40"	4	FR	150	0:05:00
	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	50	0:02:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	300	0:07:30
	P	50	×	6	1	1' 30"	7	FR	300	0:09:00
	P	200	×	1	1	5' 00"	3	FR	200	0:05:00
1)	S	25	×	1	6	0' 40"	7	FR	150	0:04:00
2)	S	100	×	1	6	2' 20"	3	FR	600	0:14:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00
DW										0:05:00
Total									2650	1:24:45