



【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

2016/11/5 土曜日
【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	50 × 6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルプイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング プルプイ	様々な位置で		150	0:05:00
P	100 × 3	1	1' 30"	2~5	FR	パドル	ビルトアップ		300	0:04:30
P	50 × 12	1	0' 40"	5	FR	パドル			600	0:08:00
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E			100	0:02:00
1)	K 25 × 2	1	1' 00"	5		ピストルキック	踵が水平に移動するように		50	0:02:00
2)	K 25 × 4	1	0' 45"	5	FR	片脚キック	止めている脚は膝を伸ばさず		100	0:03:00
3)	K 50 × 2	1	1' 15"	5	FR	板ハットダウン	股関節を動かそう		100	0:02:30
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	S 100 × 1	10	1' 30"	3	FR	右脚ストップ/左脚ストップ	by25		1000	0:15:00
2)	S 100 × 1	10	1' 20"	5	FR	6ヒート			1000	0:13:20
		1 9	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW										0:05:00
Total									4150	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

2016/11/5 土曜日
【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	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3		ドックパドル プルフイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'50"	3		スカーリング プルフイ	様々な位置で		150	0:05:00
P	100	×	3	1	1'40"	2~5	FR	パドル	ビルトアップ		300	0:05:00
P	50	×	12	1	0'45"	5	FR	パドル			600	0:09:00
S	25	×	4	1	0'30"	1		E			100	0:02:00
1)	K	25	×	2	1'00"	5		ピストルキック	踵が水平に移動するように		50	0:02:00
2)	K	25	×	4	1'45"	5	FR	片脚キック	止めている脚は膝を伸ばす		100	0:03:00
3)	K	50	×	3	1'15"	5	FR	板ヘットダウン	股関節を動かそう		150	0:03:45
				1	2'00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	S	100	×	1	8'40"	3	FR	右脚ストップ/左脚ストップ	by25		800	0:13:20
2)	S	100	×	1	8'30"	5	FR	6ビート			800	0:12:00
				1	7'00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00
Total											3800	1:25:05



【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

2016/11/5 土曜日
【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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3		ドックパドル プルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3		スカーリング プルブイ	様々な位置で		150	0:05:00
	P	100	×	3	1	2'00"	2~5	FR	パドル	ビルトアップ		300	0:06:00
	P	50	×	12	1	0'50"	5	FR	パドル			600	0:10:00
	S	25	×	4	1	0'30"	1		E			100	0:02:00
1)	K	25	×	2	1	1'00"	5		ピストルキック	踵が水平に移動するように		50	0:02:00
2)	K	25	×	2	1	0'50"	5	FR	片脚キック	止めている脚は膝を伸ばす		50	0:01:40
3)	K	50	×	2	1	1'30"	5	FR	板ヘットダウン	股関節を動かそう		100	0:03:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	S	100	×	1	7	1'50"	3	FR	右脚ストップ/左脚ストップ	by25		700	0:12:50
2)	S	100	×	1	7	1'40"	5	FR	6ビート			700	0:11:40
				1	6	0'00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3500	1:25:10



【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

2016/11/5 土曜日

【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										
S	50 × 6	1	1'00"	2	FR				300	0:10:00 0:06:00
S	100 × 3	1	2'00"	2-3-4	FR	DES			300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0'45"	3		ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0'50"	3		スカーリング	プルブイ	様々な位置で	150	0:05:00
P	100 × 3	1	2'00"	2~5	FR	パドル	ビルトアップ		300	0:06:00
P	50 × 12	1	0'55"	5	FR	パドル			600	0:11:00
S	25 × 4	1	0'30"	1		E			100	0:02:00
1)	K 25 × 2	1	1'00"	5		ピストルキック 踵が水平に移動するように			50	0:02:00
2)	K 25 × 2	1	0'50"	5	FR	片脚キック 止めている脚は膝を伸ばさず			50	0:01:40
3)	K 50 × 2	1	1'30"	5	FR	板ヘッドダウン 股関節を動かそう			100	0:03:00
		1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	S 100 × 1	6	2'00"	3	FR	右脚ストップ/左脚ストップby25			600	0:12:00
2)	S 100 × 1	6	1'50"	5	FR	6ヒート			600	0:11:00
		1	5	0'00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW										
Total										
									3300	1:25:10



【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

2016/11/5 土曜日
 【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	100 × 3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
Drill	25 × 6	1	0'45"	3		ドックパドル フルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0'50"	3		スカーリング フルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
P	100 × 3	1	2'10"	2~5	FR	パドル ビルトアップ	300	0:06:30	
P	50 × 10	1	1'00"	5	FR	パドル	500	0:10:00	
S	25 × 4	1	0'45"	1		E	100	0:03:00	
1)	K	25 × 2	1	1'00"	5		50	0:02:00	
2)	K	25 × 2	1	0'50"	5	FR	ピストルキック 踵が水平に移動するように 片脚キック 止めている脚は膝を伸ばす	50	0:01:40
3)	K	50 × 3	1	1'30"	5	FR	板ヘッドダウン 股関節を動かそう	150	0:04:30
			1	2			1)→2)→3)レストナシ	0:00:00	
1)	S	100 × 1	5	2'10"	3	FR	右脚ストップ/左脚ストップby25	500	0:10:50
2)	S	100 × 1	5	2'00"	5	FR	6ビート	500	0:10:00
			1	4			1)→2)→3)レストナシ	0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3050	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

2016/11/5 土曜日

【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	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR				300	0:10:00 0:07:30
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3		ドックパドル プルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:05:00
	Drill	25	× 6	1	0' 55"	3		スカーリング プルブイ	様々な位置で		150	0:05:30
	P	100	× 3	1	2' 20"	2~5	FR	パドル	ビルトアップ		300	0:07:00
	P	50	× 8	1	1' 10"	5	FR	パドル			400	0:09:20
	S	25	× 4	1	0' 45"	1		E			100	0:03:00
1)	K	25	× 2	1	1' 00"	5		ピストルキック	踵が水平に移動するように		50	0:02:00
2)	K	25	× 2	1	0' 50"	5	FR	片脚キック	止めている脚は膝を伸ばす		50	0:01:40
3)	K	50	× 2	1	1' 45"	5	FR	板ヘットダウン	股関節を動かそう		100	0:03:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	S	100	× 1	4	2' 20"	3	FR	右脚ストップ/左脚ストップby25			400	0:09:20
2)	S	100	× 1	4	2' 10"	5	FR	6ビート			400	0:08:40
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00
Total											2700	1:24:30