



【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

2016/11/22 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 3

A											
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	300	0:10:00
	S	100	×	3	1	1'30"	2・3・4	FR	DES	300	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	片手横 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	150	0:03:30
1)	S	200	×	1	5	3'00"	3	FR		1000	0:15:00
2)	S	150	×	1	5	2'15"	3	FR		750	0:11:15
3)	S	100	×	1	5	1'30"	3	FR		500	0:07:30
4)	S	50	×	1	5	0'45"	3	FR		250	0:03:45
				1	4	0'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	25	×	4	1	0'45"	3		スカーリング 様々な位置で	100	0:03:00
1)	P	50	×	1	5	0'35"	6	FR	パドル	250	0:02:55
2)	P	50	×	2	5	0'55"	6	FR	パドル	500	0:09:10
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											
										0:05:00	
Total										4250	1:25:35



【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

2016/11/22 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	300	0:10:00	0:06:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 片手板片手の甲を腰 右/左by25	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR 片手横 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	150	0:03:30	
1)	S	200	×	1	4	3' 20"	3	FR	800	0:13:20
2)	S	150	×	1	4	2' 30"	3	FR	600	0:10:00
3)	S	100	×	1	4	1' 40"	3	FR	400	0:06:40
4)	S	50	×	1	4	0' 50"	3	FR	200	0:03:20
				1	2	0' 00"				0:00:00
							1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レストナシ			
Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	スカーリング 様々な位置で	100	0:03:20	
1)	P	50	×	1	6	0' 40"	6	FR	300	0:04:00
2)	P	50	×	2	6	0' 55"	6	FR	600	0:11:00
				1	5	0' 00"				0:00:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			
DW										
										0:05:00
Total								3900	1:25:40	



【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

2016/11/22 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	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"	4	FR 片手板片手の甲を腰 右/左by25	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	150		0:04:00
1)	S	200	×	1	3	3' 40"	3	FR	600	0:11:00
2)	S	150	×	1	3	2' 45"	3	FR	450	0:08:15
3)	S	100	×	1	3	1' 50"	3	FR	300	0:05:30
4)	S	50	×	1	3	0' 55"	3	FR	150	0:02:45
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング 様々な位置で	150		0:05:00
1)	P	50	×	1	6	0' 45"	6	FR ハドル	300	0:04:30
2)	P	50	×	2	6	1' 00"	6	FR ハドル	600	0:12:00
				1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3450		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

2016/11/22 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
3

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										
S	25 × 12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1. BR×1	300	0:10:00		
S	100 × 3	1	2' 00"	2-3-4	FR	DES	300	0:06:00		
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	150	0:04:00		
1)	S 200 × 1	3	4' 00"	3	FR		600	0:12:00		
2)	S 150 × 1	3	3' 00"	3	FR		450	0:09:00		
3)	S 100 × 1	3	2' 00"	3	FR		300	0:06:00		
4)	S 50 × 1	3	1' 00"	3	FR		150	0:03:00		
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング 様々な位置で	150	0:05:00		
1)	P 50 × 1	5	0' 50"	6	FR	パドル	250	0:04:10		
2)	P 50 × 2	5	1' 00"	6	FR	パドル	500	0:10:00		
		1 4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00	
DW									0:05:00	
Total							3300	1:25:40		



【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

2016/11/22 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	300	0:08:00	
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25	100	0:03:00	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	150	0:04:30	
1)	S 200 × 1	3	4' 20"	3	FR		600	0:13:00	
2)	S 150 × 1	3	3' 15"	3	FR		450	0:09:45	
3)	S 100 × 1	3	2' 10"	3	FR		300	0:06:30	
4)	S 50 × 1	3	1' 05"	3	FR		150	0:03:15	
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング 様々な位置で	150	0:05:00	
1)	P 50 × 1	4	0' 55"	6	FR	パドル	200	0:03:40	
2)	P 50 × 2	4	1' 05"	6	FR	パドル	400	0:08:40	
		1 3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3100	1:26:50	

