



【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

2016/12/6 火曜日
 【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' 30"	2・3・4	FR DES	300	0:04:30	
	K	50 × 3	1	1' 10"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:03:30	
	P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR DPS3本ずつ ハドル	150	0:03:00	
1)	P	100 × 1	4	1' 10"	6	FR ハドル H	400	0:04:40	
2)	P	50 × 3	4	0' 50"	3	FR ハドル 丁寧に	600	0:10:00	
			1	0' 30"		FR 1)→2)レストナシ 2)→3)レスト30"		0:01:30	
	K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:00	
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
1)	S	100 × 3	4	1' 50"	3	FR 1/3呼吸 6ビート	1200	0:22:00	
2)	S	50 × 3	4	0' 40"	5	FR H	600	0:08:00	
			1	0' 00"		FR 1)→2)レストナシ 2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00
	Total						4000	1:25:40	



【テーマ】
 強化期A
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

2016/12/6 火曜日
 【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	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' 20"	4	FR		板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:00
	P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR		DPS3本ずつ ハドル		150	0:03:00
1)	P	100 × 1	4	1' 20"	6	FR		ハドル H		400	0:05:20
2)	P	50 × 3	4	0' 50"	3	FR		ハドル 丁寧に		600	0:10:00
			1	0' 30"				1)→2)レストナシ 2)→3)レスト30"			0:01:30
	K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR		右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25		150	0:04:30
	Drill	50 × 4	1	1' 10"	2	FR		キャッチアップ キックをしっかりと		200	0:04:40
1)	S	100 × 3	3	2' 00"	3	FR		1/3呼吸 6ビート		900	0:18:00
2)	S	50 × 4	3	0' 45"	5	FR		H		600	0:09:00
			1	0' 00"				1)→2)レストナシ 2)→3)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total										3750	1:26:00

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	× 2	1	1' 20"	4	FR 板ヘットダウン 腰の位置を高く	100		0:02:40
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ ハドル	150		0:03:30
1)	P	100	× 1	4	1' 30"	6	FR ハドル H	400		0:06:00
2)	P	50	× 3	4	0' 55"	3	FR ハドル 丁寧に	600		0:11:00
				1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→3)レスト30"			0:01:30
	K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150		0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ キックをしっかり打とう	150		0:04:00
1)	S	100	× 3	3	2' 00"	3	FR 1/3呼吸 6ビート	900		0:18:00
2)	S	50	× 3	3	0' 50"	5	FR H	450		0:07:30
				1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→3)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								3500		1:26:10



【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

2016/12/6 火曜日
 【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 × 2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00	
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:03:30	
1)	P 100 × 1	4	1' 40"	6	FR	ハドル H	400	0:06:40	
2)	P 50 × 2	4	1' 00"	3	FR	ハドル 丁寧に	400	0:08:00	
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→3)レスト30"		0:01:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:30	
1)	S 100 × 3	3	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 6ビート	900	0:18:00	
2)	S 50 × 3	3	0' 55"	5	FR	H	450	0:08:15	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3300	1:25:55	



【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

2016/12/6 火曜日
 【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 × 2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00	
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:04:00	
1) P	100 × 1	4	1' 50"	6	FR	ハドル H	400	0:07:20	
2) P	50 × 2	4	1' 05"	3	FR	ハドル 丁寧に	400	0:08:40	
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→3)レスト30"		0:01:30	
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	100	0:03:00	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:30	
1) S	100 × 3	3	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 6ビート	900	0:19:30	
2) S	50 × 2	3	1' 00"	5	FR	H	300	0:06:00	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3100	1:27:00	



【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

2016/12/6 火曜日

【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	× 2	1	1' 40"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100		0:03:20
	P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR DPS3本ずつ パドル	150		0:04:30
1)	P	100	× 1	3	2' 00"	6	FR パドル H	300		0:06:00
2)	P	50	× 2	3	1' 15"	3	FR パドル 丁寧に	300		0:07:30
			1	2	0' 30"		FR 1)→2)レストナシ 2)→3)レスト30"			0:01:00
	K	50	× 2	1	1' 45"	4	FR 右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	100		0:03:30
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ° キックをしっかりと	100		0:03:00
1)	S	100	× 3	3	2' 20"	3	FR 1/3呼吸 6ビート	900		0:21:00
2)	S	50	× 2	3	1' 05"	5	FR H	300		0:06:30
			1	3	0' 00"		FR 1)→2)レストナシ 2)→3)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
	Total							2850		1:27:20