



【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

2016/12/13 火曜日  
 【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	
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
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	
Drill	50 × 4	1	1' 00"	3	FR	片手前右・左1本ずつ プルプイ 体を斜めに 姿勢が動かないように	200	0:04:00	
P	50 × 12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00	
Drill	50 × 4	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ	200	0:04:00	
1)	S 100 × 4	3	1' 30"	3	FR	姿勢に注意して	1200	0:18:00	
2)	S 50 × 3	3	0' 40"	6	FR	H	450	0:06:00	
		1	2 0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
S	25 × 6	1	0' 40"	2	BA	背泳ぎの姿勢を覚えよう	150	0:04:00	
D	25 × 6	3	0' 20"	9	FR	短い休憩ですが、ダッシュをしましょう	450	0:06:00	
		1	2 1' 00"			セットレスト1'		0:02:00	
DW								0:05:00	
Total							4000	1:24:30	



【テーマ】  
 強化期A  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

2016/12/13 火曜日  
 【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												
S	50	×	6	1	0'55"	2	FR				300	0:10:00 0:05:30
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
Drill	50	×	4	1	1'15"	3	FR	片手前右・左1本ずつ	プルプイ 体を斜めに 姿勢が動かないように		200	0:05:00
P	50	×	12	1	0'55"	2・6	FR	パドル	1E1H		600	0:11:00
Drill	50	×	4	1	1'00"	2	FR	キャッチアップ			200	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1'40"	3	FR	姿勢に注意して		900	0:15:00
2)	S	50	×	3	3	0'40"	6	FR	H		450	0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0'40"	2	BA	背泳ぎの姿勢を覚えよう			150	0:04:00
D	25	×	6	3	0'25"	9	FR	短い休憩ですが、ダッシュをしましょう			450	0:07:30
				1	2	1'00"			セットレスト1'			0:02:00
DW												0:05:00
Total											3700	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

2016/12/13 火曜日  
【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	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:10:00	0:06:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2-3-4	FR	DES		300	0:05:30	
	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	
	Drill	50	×	4	1	1'15"	3	FR	片手前右・左1本ずつ	プルプイ 体を斜めに 姿勢が動かないように	200	0:05:00	
	P	50	×	12	1	1'00"	2-6	FR	ハドル	1E1H	600	0:12:00	
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ		150	0:03:30	
1)	S	100	×	3	3	1'50"	3	FR	姿勢に注意して		900	0:16:30	
2)	S	50	×	2	3	0'45"	6	FR	H		300	0:04:30	
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00	
	S	25	×	6	1	0'40"	2	BA	背泳ぎの姿勢を覚えよう		150	0:04:00	
	D	25	×	4	3	0'30"	9	FR	短い休憩ですが、ダッシュをしましょう		300	0:06:00	
				1	2	1'00"			セットレスト1'			0:02:00	
DW												0:05:00	
Total											3350	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

2016/12/13 火曜日  
【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									0:10:00
S	50 × 6	1	1'00"	2	FR		300		0:06:00
S	100 × 3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300		0:06:00
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
Drill	50 × 4	1	1'15"	3	FR	片手前右・左1本ずつ プルプイ 体を斜めに 姿勢が動かないように	200		0:05:00
P	50 × 12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600		0:12:00
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	150		0:04:00
1)	S 100 × 3	3	2'00"	3	FR	姿勢に注意して	900		0:18:00
2)	S 50 × 2	3	0'50"	6	FR	H	300		0:05:00
		1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
S	25 × 6	1	0'40"	2	BA	背泳ぎの姿勢を覚えよう	150		0:04:00
D	25 × 4	2	0'30"	9	FR	短い休憩ですが、ダッシュをしましょう	200		0:04:00
		1	1'00"			セットレスト1'			0:01:00
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

2016/12/13 火曜日  
 【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										
	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
	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
	Drill	50 × 4	1	1' 30"	3	FR	片手前右・左1本ずつ プルブイ 体を斜めに 姿勢が動かないように		200	0:06:00
	P	50 × 8	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H		400	0:10:00
	Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ		100	0:03:00
1)	S	100 × 3	3	2' 20"	3	FR	姿勢に注意して		900	0:21:00
2)	S	50 × 1	3	1' 00"	6	FR	H		150	0:03:00
			1 2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25 × 4	1	0' 45"	2	BA	背泳ぎの姿勢を覚えよう		100	0:03:00
	D	25 × 4	2	0' 35"	9	FR	短い休憩ですが、ダッシュをしましょう		200	0:04:40
			1 1	1' 00"			セットレスト1'			0:01:00
DW										
Total										
									2750	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

2016/12/13 火曜日

【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			
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		
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30		
Drill	50	×	4	1	1'20"	3	FR 片手前右・左1本ずつ プルプイ 体を斜めに 姿勢が動かないように	200	0:05:20		
P	50	×	10	1	1'05"	2・6	FR パドル 1E1H	500	0:10:50		
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR キャッチアップ	150	0:04:30		
1)	S	100	×	3	3	2'10"	3	FR 姿勢に注意して	900	0:19:30	
2)	S	50	×	1	3	0'55"	6	FR H	150	0:02:45	
				1	2	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	0:01:00		
S	25	×	4	1	0'45"	2	BA 背泳ぎの姿勢を覚えよう	100	0:03:00		
D	25	×	4	2	0'35"	9	FR 短い休憩ですが、ダッシュをしましょう	200	0:04:40		
				1	1	1'00"		セットレスト1'	0:01:00		
DW									0:05:00		
Total								2950	1:25:05		