



【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

2017/3/28 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' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ		100	0:03:00
P	50 × 20	1	0' 45"	3	FR	パドル	丁寧に泳ごう		1000	0:15:00
S	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	右脚ストップ/左脚ストップby25 止めた脚は真直ぐに			150	0:03:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ/左ダウン/左アップ/右ダウンby25 腰の回転			150	0:04:30
1)	D 25 × 2	4	1' 00"	9	FR				200	0:08:00
2)	S 50 × 3	4	0' 40"	5	FR				600	0:08:00
3)	S 100 × 3	4	1' 30"	3	FR	キックの打ち方に注意して泳ごう			1200	0:18:00
		1	3	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:01:30
DW										0:05:00
Total									4000	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

2017/3/28 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	
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	
P	50 × 20	1	0' 50"	3	FR	パドル	丁寧に泳ごう			1000	0:16:40	
S	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	右脚ストップ/左脚ストップby25 止めた脚は真直ぐに				150	0:03:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				150	0:04:30	
1)	D 25 × 2	3	1' 00"	9	FR					150	0:06:00	
2)	S 50 × 4	3	0' 45"	5	FR					600	0:09:00	
3)	S 100 × 3	3	1' 40"	3	FR	キックの打ち方に注意して泳ごう				900	0:15:00	
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00	
DW											0:05:00	
Total											3700	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

2017/3/28 火曜日
【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	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
	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
	P	50	×	18	1	0'55"	3	FR	パドル	丁寧に泳ごう	900	0:16:30
	S	50	×	3	1	1'10"	2	FR	右脚ストップ/左脚ストップby25	止めた脚は真直ぐに	150	0:03:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	3	1'00"	9	FR			150	0:06:00
2)	S	50	×	3	3	0'50"	5	FR			450	0:07:30
3)	S	100	×	3	3	1'50"	3	FR	キックの打ち方に注意して泳ごう		900	0:16:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3450	1:27:30



【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

2017/3/28 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		
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		
P	50 × 15	1	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	750	0:15:00		
S	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	右脚ストップ/左脚ストップby25 止めた脚は真直ぐに	150	0:03:30		
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	右アップ/左ダウン/左アップ/右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00		
1)	D	25 × 2	3	1' 00"	9	FR		150	0:06:00	
2)	S	50 × 3	3	0' 55"	5	FR		450	0:08:15	
3)	S	100 × 3	3	2' 00"	3	FR	キックの打ち方に注意して泳ごう	900	0:18:00	
		1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
Total								3250		1:27:15



【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

2017/3/28 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
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
P	50 × 12	1	1' 05"	3	FR	パドル	丁寧に泳ごう				600	0:13:00
S	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	右脚ストップ/左脚ストップby25 止めた脚は真直ぐに				150	0:04:00	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				100	0:03:00	
1)	D 25 × 2	3	1' 00"	9	FR					150	0:06:00	
2)	S 50 × 2	3	1' 00"	5	FR					300	0:06:00	
3)	S 100 × 3	3	2' 10"	3	FR	キックの打ち方に注意して泳ごう				900	0:19:30	
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00	
DW											0:05:00	
Total											2950	1:26:30



【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

2017/3/28 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
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ		150	0:05:00
	P	50	× 12	1	1' 10"	3	FR	パドル	丁寧に泳ごう		600	0:14:00
	S	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	右脚ストップ/左脚ストップ	by25 止めた脚は真直ぐに		150	0:04:30
	K	50	× 2	1	1' 45"	3	FR	右アップ/左ダウン/左アップ/右ダウン	by25 腰の回転		100	0:03:30
1)	D	25	× 2	3	1' 00"	9	FR				150	0:06:00
2)	S	50	× 2	3	1' 10"	5	FR				300	0:07:00
3)	S	100	× 2	3	2' 20"	3	FR	キックの打ち方に注意して泳ごう			600	0:14:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
Total											2650	1:26:00