



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

2017/9/21 木曜日  
 【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	200 × 1	1	3'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0'40"	3		ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:00	
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	150	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0'30"	3	FR	右脚ストップ・左脚ストップ交互 止めている脚は伸ばす	150	0:03:00	
S	100 × 8	1	1'30"	3	FR	股関節の動きを意識しよう	800	0:12:00	
P	50 × 3	1	2'00"	7	BR	パドル プルプイ 上下動ナシ H	150	0:06:00	
P	50 × 12	1	0'45"	3	FR	正確なストローク	600	0:09:00	
S	200 × 8	1	3'00"	3	FR	一定のペース	1600	0:24:00	
DW								0:05:00	
Total							4100	1:26:00	



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

2017/9/21 木曜日

【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	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 40"	3		ロングドックパドル キックを打つ				150	0:04:00
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				150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	右脚ストップ・左脚ストップ交互 止めている脚は伸ばす				150	0:03:00
S	100 × 7	1	1' 40"	3	FR	股関節の動きを意識しよう				700	0:11:40
P	50 × 3	1	2' 00"	7	BR	パドル プルブイ 上下動ナシ H				150	0:06:00
P	50 × 12	1	0' 50"	3	FR	正確なストローク				600	0:10:00
S	200 × 7	1	3' 20"	3	FR	一定のペース				1400	0:23:20
DW											0:05:00
Total										3800	1:26:30



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

2017/9/21 木曜日  
【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	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0'40"	3		ロングドックパドル キックを打つ				150	0:04:00
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				150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'30"	3	FR	右脚ストップ・左脚ストップ交互 止めている脚は伸ばす				150	0:03:00
S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	股関節の動きを意識しよう				600	0:11:00
P	50	×	3	1	2'00"	7	BR	パドル プルプイ 上下動ナシ H				150	0:06:00
P	50	×	12	1	0'55"	3	FR	正確なストローク				600	0:11:00
S	200	×	6	1	3'40"	3	FR	一定のペース				1200	0:22:00
DW												0:05:00	
Total											3500	1:26:30	



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

2017/9/21 木曜日

【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	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"	3		ロングドックパドル キックを打つ			150	0:04:00
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			150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	右脚ストップ・左脚ストップ交互 止めている脚は伸ばす			150	0:03:00
S	100 × 6	1	2' 00"	3	FR	股関節の動きを意識しよう			600	0:12:00
P	50 × 3	1	2' 00"	7	BR	パドル プルプイ 上下動ナシ H			150	0:06:00
P	50 × 12	1	0' 55"	3	FR	正確なストローク			600	0:11:00
S	200 × 5	1	4' 00"	3	FR	一定のペース			1000	0:20:00
DW										0:05:00
Total									3300	1:25:30



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

2017/9/21 木曜日  
【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	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル	キックを打つ		150	0:04:30
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		150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"	3	FR	右脚ストップ・左脚ストップ交互	止めている脚は伸ばす		150	0:03:30
S	100 × 6	1	2' 10"	3	FR	股関節の動きを意識しよう			600	0:13:00
P	50 × 3	1	2' 00"	7	BR	パドル プルブイ	上下動ナシ	H	150	0:06:00
P	50 × 12	1	1' 00"	3	FR	正確なストローク			600	0:12:00
S	200 × 4	1	4' 20"	3	FR	一定のペース			800	0:17:20
DW										0:05:00
Total									3100	1:26:50



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

2017/9/21 木曜日

【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	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 40"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	右脚ストップ・左脚ストップ交互 止めている脚は伸ばす	150	0:04:00
S	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	股関節の動きを意識しよう	300	0:07:00
P	50	×	3	1	2' 00"	7	BR	パドル プルプイ 上下動ナシ H	150	0:06:00
P	50	×	12	1	1' 10"	3	FR	正確なストローク	600	0:14:00
S	200	×	4	1	4' 40"	3	FR	一定のペース	800	0:18:40
DW										0:05:00
Total									2800	1:26:40