



【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

2018/3/25 日曜日
 【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	
1)	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR			300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0'50"	3	FR			300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0'40"	5	FR			300	0:04:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ	股関節を内旋し腰を伸ばしたキックを打とう	150	0:03:30
1)	S	300	×	1	4	4'30"	3	FR			1200	0:18:00
2)	S	200	×	1	4	3'00"	3	FR			800	0:12:00
3)	S	100	×	1	4	1'30"	3	FR			400	0:06:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	3トックパドル3ストローク	キャッチの肘上げ	100	0:03:00
1)	P	50	×	1	4	0'35"	6	FR	パドル H		200	0:02:20
2)	P	50	×	1	4	0'45"	5	FR	パドル		200	0:03:00
3)	S	50	×	1	4	0'55"	2	FR	丁寧に	パドルナシ	200	0:03:40
				1	3	0'00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
Total											4300	1:26:00



【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

2018/3/25 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 3

B										Distance	Time
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				
W-PU											0:10:00
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	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
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 股関節を内旋し腰を伸ばしたキックを打とう	150	0:03:30
1)	S	300	×	1	3	5' 00"	3	FR		900	0:15:00
2)	S	200	×	1	3	3' 20"	3	FR		600	0:10:00
3)	S	100	×	1	3	1' 40"	3	FR		300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	3バックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	100	0:03:00
1)	P	50	×	1	6	0' 40"	6	FR	パドル H	300	0:04:00
2)	P	50	×	1	6	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
3)	S	50	×	1	6	0' 55"	2	FR	丁寧に パドルナシ	300	0:05:30
				1	5	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										4000	1:26:00



【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

2018/3/25 日曜日
【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	
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0'50"	5	FR		300	0:05:00
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	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
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ 股関節を内旋し腰を伸ばしたキックを打とう	150	0:03:30
1)	S	300	×	1	3	5'30"	3	FR		900	0:16:30
2)	S	200	×	1	3	3'40"	3	FR		600	0:11:00
3)	S	100	×	1	3	1'50"	3	FR		300	0:05:30
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	3トックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	100	0:03:00
1)	P	50	×	1	4	0'45"	6	FR	パドル H	200	0:03:00
2)	P	50	×	1	4	0'50"	5	FR	パドル	200	0:03:20
3)	S	50	×	1	4	0'55"	2	FR	丁寧に パドルナシ	200	0:03:40
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3700	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

2018/3/25 日曜日
 【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	
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00	
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR			300	0:05:30	
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	1)→2)→3)レスト30"		150	0:02:30	
				1	2	0' 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	
	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	股関節を内旋し腰を伸ばしたキックを打とう	100	0:02:30	
1)	S	300	×	1	3	6' 00"	3	FR			900	0:18:00	
2)	S	200	×	1	3	4' 00"	3	FR			600	0:12:00	
3)	S	100	×	1	3	2' 00"	3	FR	1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ	300	0:06:00	
				1	2	0' 00"							
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	3トックパドル3ストローク	キャッチの肘上げ	100	0:03:00	
1)	P	50	×	1	4	0' 50"	6	FR	パドル H		200	0:03:20	
2)	P	50	×	1	4	0' 55"	5	FR	パドル		200	0:03:40	
3)	S	50	×	1	4	1' 00"	2	FR	丁寧に パドルナシ	1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ	200	0:04:00
				1	3	0' 00"							
DW												0:05:00	
Total												3500	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

2018/3/25 日曜日

【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	
1)	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR		300	0:06:00
3)	S	50	×	3	1	0' 55"	5	FR		150	0:02:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	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
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° 股関節を内旋し腰を伸ばしたキックを打とう	100	0:03:00
1)	S	300	×	1	2	6' 30"	3	FR		600	0:13:00
2)	S	200	×	1	2	4' 20"	3	FR		400	0:08:40
3)	S	100	×	1	2	2' 10"	3	FR		200	0:04:20
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	3ドックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	100	0:03:00
1)	P	50	×	1	6	0' 55"	6	FR	パドル H	300	0:05:30
2)	P	50	×	1	6	1' 00"	5	FR	パドル	300	0:06:00
3)	S	50	×	1	6	1' 05"	2	FR	丁寧に パドルナシ	300	0:06:30
				1	5	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3200	1:25:45



【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

2018/3/25 日曜日

【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
1)	S	50	×	6	1	1'15"	2	FR	300	0:07:30
2)	S	50	×	6	1	1'10"	3	FR	300	0:07:00
3)	S	50	×	3	1	1'05"	5	FR	150	0:03:15
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	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 腰の回転	150	0:05:00
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR キャッチアップ 股関節を内旋し腰を伸ばしたキックを打とう	100	0:03:00
1)	S	300	×	1	2	7'00"	3	FR	600	0:14:00
2)	S	200	×	1	2	4'40"	3	FR	400	0:09:20
3)	S	100	×	1	2	2'20"	3	FR	200	0:04:40
				1	1	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR 3ブックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	100	0:03:00
1)	P	50	×	1	4	1'00"	6	FR パドル H	200	0:04:00
2)	P	50	×	1	4	1'05"	5	FR パドル	200	0:04:20
3)	S	50	×	1	4	1'15"	2	FR 丁寧に パドルナシ	200	0:05:00
				1	3	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									2900	1:26:05