



【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

2018/11/20 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	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
	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	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	× 4	3	1' 35"	4	FR	6ビートで泳ごう	1200	0:19:00
2)	S	50	× 3	3	0' 50"	3	FR	2ビートで泳ごう	450	0:07:30
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:03:00
2)	P	50	× 6	1	1' 15"	6	FR	ハドル H	300	0:07:30
3)	P	50	× 6	1	0' 55"	2	FR	ハドルナシ 1/3呼吸 丁寧に！	300	0:05:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	D	25	× 6	1	0' 45"	9	FR	奇数→15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸25mダッシュ	150	0:04:30
2)	S	25	× 6	1	0' 25"	5	FR	H	150	0:02:30
3)	S	25	× 6	1	0' 30"	2	FR	奇数→2ビート 偶数→6ビート	150	0:03:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3650	1:25:30



【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

2018/11/20 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	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	
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	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	×	4	3	1' 45"	4	FR	6ビートで泳ごう			1200	0:21:00
2)	S	50	×	3	3	0' 55"	3	FR	2ビートで泳ごう			450	0:08:15
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル			150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	6	FR	ハドル H			200	0:05:00
3)	P	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	ハドルナシ 1/3呼吸 丁寧に！			200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	D	25	×	6	1	0' 45"	9	FR	奇数→15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸25mダッシュ			150	0:04:30
2)	S	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	H			150	0:02:30
3)	S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	奇数→2ビート 偶数→6ビート			150	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW												0:05:00	
Total											3450	1:26:15	



【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

2018/11/20 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	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
	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	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	×	4	3	1' 55"	4	FR	6ビートで泳ごう		1200	0:23:00
2)	S	50	×	2	3	1' 00"	3	FR	2ビートで泳ごう		300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル		150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	6	FR	ハドル H		200	0:05:00
3)	P	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	ハドルナシ 1/3呼吸 丁寧に！		200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	D	25	×	6	1	0' 45"	9	FR	奇数→15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸25mダッシュ		150	0:04:30
2)	S	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	H		150	0:02:30
3)	S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	奇数→2ビート 偶数→6ビート		150	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
Total											3300	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

2018/11/20 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	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	
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	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' 05"	4	FR	6ビートで泳ごう	900	0:18:45
2)	S	50	×	2	3	1' 05"	3	FR	2ビートで泳ごう	300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
									2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:04:00
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	6	FR	ハドル H	200	0:05:00
3)	P	50	×	4	1	1' 05"	2	FR	ハドルナシ 1/3呼吸 丁寧に!	200	0:04:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	D	25	×	6	1	0' 45"	9	FR	奇数→15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸25mダッシュ	150	0:04:30
2)	S	25	×	6	1	0' 30"	5	FR	H	150	0:03:00
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	奇数→2ビート 偶数→6ビート	150	0:03:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00	
Total									3000	1:25:35	



【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

2018/11/20 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											
	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:10:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	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	100	0:03:30
	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	×	2	3	2' 15"	4	FR	6ビートで泳ごう	600	0:13:30
2)	S	50	×	2	3	1' 15"	3	FR	2ビートで泳ごう	300	0:07:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:04:30
2)	P	50	×	4	1	1' 30"	6	FR	ハドル H	200	0:06:00
3)	P	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	ハドルナシ 1/3呼吸 丁寧に！	200	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	D	25	×	6	1	0' 50"	9	FR	奇数→15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸25mダッシュ	150	0:05:00
2)	S	25	×	6	1	0' 35"	5	FR	H	150	0:03:30
3)	S	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	奇数→2ビート 偶数→6ビート	150	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										2650	1:25:30