



【テーマ】
 強化期A
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/11/22 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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	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
	S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	1~2→右脚ストップ° 3~4→左脚ストップ° 5~6→2ビートクロスオーバー			150	0:03:00
	S	50	×	4	1	1' 00"	5	FR	6ビート H			200	0:04:00
1)	P	100	×	3	2	1' 40"	2・3・4	FR	DES	パドル		600	0:10:00
2)	P	50	×	3	2	0' 40"	6	FR	パドル H		300	0:04:00	
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
1)	S	100	×	2	3	1' 40"	3	FR	丁寧泳ごう			600	0:10:00
2)	S	50	×	2	3	0' 40"	6	FR	H			300	0:04:00
3)	S	100	×	3	3	1' 40"	3	FR	丁寧泳ごう			900	0:15:00
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:02:00
DW												0:05:00	
Total											3950	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

2018/11/22 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	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	1'30"	3	FR	右アップ°左ダウン°/左アップ°右ダウン°by25		150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0'35"	2	FR	1~2→右脚ストップ° 3~4→左脚ストップ° 5~6→2ビートクロスオーバー		150	0:03:30
	S	50	×	4	1	1'00"	5	FR	6ビート H		200	0:04:00
1)	P	100	×	3	2	1'50"	2・3・4	FR	DES ハドル		600	0:11:00
2)	P	50	×	4	2	0'45"	6	FR	ハドル H		400	0:06:00
				1	1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:01:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
1)	S	100	×	3	2	1'50"	3	FR	丁寧に泳ごう		600	0:11:00
2)	S	50	×	2	2	0'45"	6	FR	H		200	0:03:00
3)	S	100	×	3	2	1'50"	3	FR	丁寧に泳ごう		600	0:11:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3650	1:26:30



【テーマ】
 強化期A
 エアビック
 長く持続できる フォームキック

2018/11/22 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	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
	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
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	1~2→右脚ストップ 3~4→左脚ストップ 5~6→2ビートクロスオーバー				150	0:03:30
	S	50	×	5	1	1' 00"	5	FR	6ビート H				250	0:05:00
1)	P	100	×	3	2	2' 00"	2・3・4	FR	DES ハドル				600	0:12:00
2)	P	50	×	3	2	0' 50"	6	FR	ハドル H				300	0:05:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
1)	S	100	×	3	2	2' 00"	3	FR	丁寧な泳ごう				600	0:12:00
2)	S	50	×	2	2	0' 50"	6	FR	H				200	0:03:20
3)	S	100	×	2	2	2' 00"	3	FR	丁寧な泳ごう				400	0:08:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00
DW												0:05:00		
Total											3400	1:26:20		



【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

2018/11/22 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	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	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
	S	25	×	6	1	0'40"	2	FR	1~2→右脚ストップ° 3~4→左脚ストップ° 5~6→2ビートクロスオーバー		150	0:04:00
	S	50	×	4	1	1'10"	5	FR	6ビート H		200	0:04:40
1)	P	100	×	3	2	2'10"	2・3・4	FR	DES パドル		600	0:13:00
2)	P	50	×	3	2	0'55"	6	FR	パドル H		300	0:05:30
				1	1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	2	2	2'10"	3	FR	丁寧に泳ごう		400	0:08:40
2)	S	50	×	2	2	0'55"	6	FR	H		200	0:03:40
3)	S	100	×	2	2	2'10"	3	FR	丁寧に泳ごう		400	0:08:40
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
DW												0:05:00
Total											3150	1:27:10



【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

2018/11/22 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	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	1'45"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25		100	0:03:30
	S	25	×	6	1	0'45"	2	FR	1~2→右脚ストップ° 3~4→左脚ストップ° 5~6→2ビートクロスオーバー		150	0:04:30
	S	50	×	3	1	1'20"	5	FR	6ビート H		150	0:04:00
1)	P	100	×	3	2	2'20"	2・3・4	FR	DES ハドル		600	0:14:00
2)	P	50	×	2	2	1'00"	6	FR	ハドル H		200	0:04:00
				1	1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:01:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00
1)	S	100	×	2	2	2'20"	3	FR	丁寧に泳ごう		400	0:09:20
2)	S	50	×	2	2	1'00"	6	FR	H		200	0:04:00
3)	S	100	×	2	2	2'20"	3	FR	丁寧に泳ごう		400	0:09:20
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
DW												0:05:00
Total											2900	1:27:10