



【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

2018/12/9 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
3

B											Distance	Time	
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明						
W-PU	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR					300	0:10:00
	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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	5	スカーリング	プルプイ 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置				150	0:05:00
1)	P	50	× 1	5	0' 50"	3	FR	パドル				250	0:04:10
2)	P	50	× 1	5	0' 45"	3	FR	パドル				250	0:03:45
3)	P	50	× 1	5	0' 40"	3	FR	パドル				250	0:03:20
				1	4	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:02:00
	Drill	50	× 4	1	1' 10"	2	FR	3ストローク3"ストップ フィニッシュを強く				200	0:04:40
1)	S	50	× 2	4	1' 00"	2-6	FR	1E1H				400	0:08:00
2)	S	100	× 3	4	1' 40"	3	FR	大きいストロークで泳ごう				1200	0:20:00
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	D	25	× 4	1	1' 30"	9	FR	レスキューダッシュ 片手クロール 2人一組又は(パラシュート)				100	0:06:00
DW												0:05:00	
Total											3450	1:25:25	



【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

2018/12/9 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'50"	5	スカーリング*	プルプイ 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置				150	0:05:00	
1)	P	50	×	1	4	0'55"	3	FR	パドル				200	0:03:40
2)	P	50	×	1	4	0'50"	3	FR	パドル				200	0:03:20
3)	P	50	×	1	4	0'45"	3	FR	パドル				200	0:03:00
				1	3	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ フィニッシュを強く				150	0:04:00	
1)	S	50	×	2	4	1'00"	2-6	FR	1E1H				400	0:08:00
2)	S	100	×	3	4	1'50"	3	FR	大きいストロークで泳ごう				1200	0:22:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
D	25	×	4	1	1'30"	9	FR	レスキューダッシュ 片手クロール 2人一組又は(パラシュート)				100	0:06:00	
DW												0:05:00		
Total											3250	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

2018/12/9 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'50"	5	スカーリング	プルプイ 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置				150	0:05:00	
1)	P	50	×	1	3	1'00"	3	FR	ハドル				150	0:03:00
2)	P	50	×	1	3	0'55"	3	FR	ハドル				150	0:02:45
3)	P	50	×	1	3	0'50"	3	FR	ハドル				150	0:02:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ フィニッシュを強く				150	0:04:00	
1)	S	50	×	2	4	1'00"	2・6	FR	1E1H				400	0:08:00
2)	S	100	×	3	4	2'00"	3	FR	大きいストロークで泳ごう				1200	0:24:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
D	25	×	4	1	1'30"	9	FR	レスキューダッシュ 片手クロール 2人一組又は(パラシュート)				100	0:06:00	
DW												0:05:00		
Total											3100	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

2018/12/9 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 3

E														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU														
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR					300	0:10:00 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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 55"	5	スカーリング	プルプイ 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置				150	0:05:30	
1)	P	50	×	1	4	1' 05"	3	FR	ハドル				200	0:04:20
2)	P	50	×	1	4	1' 00"	3	FR	ハドル				200	0:04:00
3)	P	50	×	1	4	0' 55"	3	FR	ハドル				200	0:03:40
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ フィニッシュを強く				150	0:04:30	
1)	S	50	×	2	3	1' 10"	2-6	FR	1E1H				300	0:07:00
2)	S	100	×	3	3	2' 10"	3	FR	大きいストロークで泳ごう				900	0:19:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
D	25	×	4	1	1' 30"	9	FR	レスキューダッシュ 片手クロール 2人一組又は(パラシュート)				100	0:06:00	
DW													0:05:00	
Total											2850	1:26:30		



【テーマ】
 強化期A
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/12/9 日曜日

【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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
	K	50	×	3	1	1' 40"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:05:00
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	5	スカーリング	プルプイ 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置			100	0:04:00
1)	P	50	×	1	3	1' 15"	3	FR	パドル			150	0:03:45
2)	P	50	×	1	3	1' 10"	3	FR	パドル			150	0:03:30
3)	P	50	×	1	3	1' 05"	3	FR	パドル			150	0:03:15
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:01:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ フィニッシュを強く			100	0:03:00
1)	S	50	×	2	3	1' 20"	2-6	FR	1E1H			300	0:08:00
2)	S	100	×	3	3	2' 20"	3	FR	大きいストロークで泳ごう			900	0:21:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	D	25	×	4	1	1' 30"	9	FR	レスキューダッシュ 片手クロール 2人一組又は(パラシュート)			100	0:06:00
DW													0:05:00
	Total											2600	1:26:00