



【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

2018/12/27 木曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 3

| B     |       |     |     |       |    |        |       |        |          |         |          |       |      |        |   |  |    |   |   |   |   |        |   |    |                   |         |         |
|-------|-------|-----|-----|-------|----|--------|-------|--------|----------|---------|----------|-------|------|--------|---|--|----|---|---|---|---|--------|---|----|-------------------|---------|---------|
| Menu  |       |     | Set | Cycle | 強度 | 種目     | 説明    |        |          |         | Distance | Time  |      |        |   |  |    |   |   |   |   |        |   |    |                   |         |         |
| W-PU  | S     | 25  | ×   | 12    | 1  | 0' 30" | 2     |        | FR       | ×       | 2        | ×     | 1    | 0' 30" | 2 |  | FR | × | 2 | × | 1 | 0' 30" | 2 | FR | FR×2・BA×1・BR×1繰返し | 300     | 0:10:00 |
|       | S     | 100 | ×   | 3     | 1  | 1' 40" | 2・3・4 | FR     | DES      |         |          |       |      |        |   |  |    |   |   |   |   |        |   |    | 300               | 0:05:00 |         |
| 1)    | K     | 50  | ×   | 2     | 2  | 1' 30" | 3     | FR     | 板ヘッドダウン  | 腰の位置を高く |          |       |      |        |   |  |    |   |   |   |   |        |   |    | 200               | 0:06:00 |         |
| 2)    | Drill | 25  | ×   | 2     | 2  | 1' 00" | 6     | スカーリング | 背面       | 腰の位置    | プルプイナシ   | 足先水面上 | ドロイン |        |   |  |    |   |   |   |   |        |   |    | 100               | 0:04:00 |         |
| 3)    | P     | 25  | ×   | 4     | 2  | 0' 45" | 6     | FR     | H        | 脚をクロス   |          |       |      |        |   |  |    |   |   |   |   |        |   |    | 200               | 0:06:00 |         |
|       |       |     |     | 1     | 1  | 0' 30" |       |        |          |         |          |       |      |        |   |  |    |   |   |   |   |        |   |    |                   | 0:00:30 |         |
|       | P     | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 30" | 2・4・6 | FR     | パドル      | DPS3本ずつ |          |       |      |        |   |  |    |   |   |   |   |        |   |    | 150               | 0:03:00 |         |
|       | P     | 50  | ×   | 12    | 1  | 1' 00" | 2・6   | FR     | パドル      | 1E1H    |          |       |      |        |   |  |    |   |   |   |   |        |   |    | 600               | 0:12:00 |         |
| 1)    | S     | 100 | ×   | 3     | 3  | 1' 40" | 3     | FR     |          |         |          |       |      |        |   |  |    |   |   |   |   |        |   |    | 900               | 0:15:00 |         |
| 2)    | S     | 150 | ×   | 2     | 3  | 2' 15" | 4     | FR     | 粘り強く泳ごう! |         |          |       |      |        |   |  |    |   |   |   |   |        |   |    | 900               | 0:13:30 |         |
|       |       |     |     | 1     | 2  | 0' 00" |       |        |          |         |          |       |      |        |   |  |    |   |   |   |   |        |   |    |                   | 0:00:00 |         |
| DW    |       |     |     |       |    |        |       |        |          |         |          |       |      |        |   |  |    |   |   |   |   |        |   |    |                   |         | 0:05:00 |
| Total |       |     |     |       |    |        |       |        |          |         |          |       |      |        |   |  |    |   |   |   |   |        |   |    |                   | 3650    | 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

2018/12/27 木曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
3

| C    |       |     |     |       |    |        |       |                                   |      |         |
|------|-------|-----|-----|-------|----|--------|-------|-----------------------------------|------|---------|
| Menu |       |     | Set | Cycle | 強度 | 種目     | 説明    | Distance                          | Time |         |
| W-PU |       |     |     |       |    |        |       |                                   |      | 0:10:00 |
|      | S     | 25  | ×   | 12    | 1  | 0' 35" | 2     | FR×2・BA×1・BR×1繰返し                 | 300  | 0:07:00 |
|      | S     | 100 | ×   | 3     | 1  | 1' 50" | 2・3・4 | FR DES                            | 300  | 0:05:30 |
| 1)   | K     | 50  | ×   | 2     | 2  | 1' 30" | 3     | FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く                | 200  | 0:06:00 |
| 2)   | Drill | 25  | ×   | 2     | 2  | 1' 00" | 6     | スカーリング 背面 腰の位置 プルプイナシ 足先水面上 トローイン | 100  | 0:04:00 |
| 3)   | P     | 25  | ×   | 4     | 2  | 0' 45" | 6     | FR H 脚をクロス                        | 200  | 0:06:00 |
|      |       |     |     | 1     | 1  | 0' 30" |       | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"         |      | 0:00:30 |
|      | P     | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 35" | 2・4・6 | FR パドル DPS3本ずつ                    | 150  | 0:03:30 |
|      | P     | 50  | ×   | 12    | 1  | 1' 00" | 2・6   | FR パドル 1E1H                       | 600  | 0:12:00 |
| 1)   | S     | 100 | ×   | 2     | 3  | 1' 50" | 3     | FR                                | 600  | 0:11:00 |
| 2)   | S     | 150 | ×   | 2     | 3  | 2' 30" | 4     | FR 粘り強く泳ごう!                       | 900  | 0:15:00 |
|      |       |     |     | 1     | 2  | 0' 00" |       | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ             |      | 0:00:00 |
| DW   |       |     |     |       |    |        |       |                                   |      | 0:05:00 |
|      | Total |     |     |       |    |        |       |                                   | 3350 | 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

2018/12/27 木曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 3

| D     |       |     |     |       |    |       |       |        |                |                         |          |                    |
|-------|-------|-----|-----|-------|----|-------|-------|--------|----------------|-------------------------|----------|--------------------|
| Menu  |       |     | Set | Cycle | 強度 | 種目    | 説明    |        |                |                         | Distance | Time               |
| W-PU  | S     | 25  | ×   | 12    | 1  | 0'35" | 2     |        | FR×2・BA×1・BR×1 | 繰返し                     | 300      | 0:10:00<br>0:07:00 |
|       | S     | 100 | ×   | 3     | 1  | 2'00" | 2・3・4 | FR     | DES            |                         | 300      | 0:06:00            |
| 1)    | K     | 50  | ×   | 2     | 2  | 1'30" | 3     | FR     | 板ヘッドダウン        | 腰の位置を高く                 | 200      | 0:06:00            |
| 2)    | Drill | 25  | ×   | 2     | 2  | 1'00" | 6     | スカーリング | 背面             | 腰の位置 プルブイナシ 足先水面上 トローイン | 100      | 0:04:00            |
| 3)    | P     | 25  | ×   | 4     | 2  | 0'45" | 6     | FR     | H              | 脚をクロス                   | 200      | 0:06:00            |
|       |       |     |     | 1     | 1  | 0'30" |       |        | 1)→2)→3)レストナシ  | 3)→1)レスト30"             |          | 0:00:30            |
|       | P     | 25  | ×   | 6     | 1  | 0'35" | 2・4・6 | FR     | バトル            | DPS3本ずつ                 | 150      | 0:03:30            |
|       | P     | 50  | ×   | 10    | 1  | 1'00" | 2・6   | FR     | バトル            | 1E1H                    | 500      | 0:10:00            |
| 1)    | S     | 100 | ×   | 2     | 3  | 2'00" | 3     | FR     |                |                         | 600      | 0:12:00            |
| 2)    | S     | 150 | ×   | 2     | 3  | 2'45" | 4     | FR     | 粘り強く泳ごう！       |                         | 900      | 0:16:30            |
|       |       |     |     | 1     | 2  | 0'00" |       |        | 1)→2)レストナシ     | 2)→1)レストナシ              |          | 0:00:00            |
| DW    |       |     |     |       |    |       |       |        |                |                         |          | 0:05:00            |
| Total |       |     |     |       |    |       |       |        |                |                         | 3250     | 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

2018/12/27 木曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 3

| E     |       |     |   |     |       |        |       |                                   |          |         |
|-------|-------|-----|---|-----|-------|--------|-------|-----------------------------------|----------|---------|
| Menu  |       |     |   | Set | Cycle | 強度     | 種目    | 説明                                | Distance | Time    |
| W-PU  | S     | 25  | × | 12  | 1     | 0' 40" | 2     | FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し          | 300      | 0:10:00 |
|       | S     | 100 | × | 3   | 1     | 2' 10" | 2・3・4 | FR DES                            | 300      | 0:06:30 |
| 1)    | K     | 50  | × | 2   | 2     | 1' 30" | 3     | FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く                | 200      | 0:06:00 |
| 2)    | Drill | 25  | × | 2   | 2     | 1' 00" | 6     | スカーリング 背面 腰の位置 プルプイナシ 足先水面上 トローイン | 100      | 0:04:00 |
| 3)    | P     | 25  | × | 4   | 2     | 0' 45" | 6     | FR H 脚をクロス                        | 200      | 0:06:00 |
|       |       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" |       | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"         |          | 0:00:30 |
|       | P     | 25  | × | 6   | 1     | 0' 40" | 2・4・6 | FR ハトル DPS3本ずつ                    | 150      | 0:04:00 |
|       | P     | 50  | × | 10  | 1     | 1' 05" | 2・6   | FR ハトル 1E1H                       | 500      | 0:10:50 |
| 1)    | S     | 100 | × | 1   | 3     | 2' 10" | 3     | FR                                | 300      | 0:06:30 |
| 2)    | S     | 150 | × | 2   | 3     | 3' 00" | 4     | FR 粘り強く泳ごう！                       | 900      | 0:18:00 |
|       |       |     |   | 1   | 2     | 0' 00" |       | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ             |          | 0:00:00 |
| DW    |       |     |   |     |       |        |       |                                   |          | 0:05:00 |
| Total |       |     |   |     |       |        |       |                                   | 2950     | 1:25:20 |



【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

2018/12/27 木曜日

【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 3

| F     |       |     |   |     |       |        |       |                                   |          |         |         |
|-------|-------|-----|---|-----|-------|--------|-------|-----------------------------------|----------|---------|---------|
| Menu  |       |     |   | Set | Cycle | 強度     | 種目    | 説明                                | Distance | Time    |         |
| W-PU  | S     | 25  | × | 12  | 1     | 0' 45" | 2     | FR×2・BA×1・BR×1繰返し                 | 300      | 0:10:00 |         |
|       | S     | 100 | × | 3   | 1     | 2' 20" | 2・3・4 | FR DES                            | 300      | 0:07:00 |         |
| 1)    | K     | 50  | × | 2   | 2     | 1' 30" | 3     | FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く                | 200      | 0:06:00 |         |
| 2)    | Drill | 25  | × | 2   | 2     | 1' 00" | 6     | スカーリング 背面 腰の位置 プルブイナシ 足先水面上 トローイン | 100      | 0:04:00 |         |
| 3)    | P     | 25  | × | 4   | 2     | 0' 45" | 6     | FR H 脚をクロス                        | 200      | 0:06:00 |         |
|       |       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" |       | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"         |          | 0:00:30 |         |
|       | P     | 25  | × | 6   | 1     | 0' 40" | 2・4・6 | FR ハドル DPS3本ずつ                    | 150      | 0:04:00 |         |
|       | P     | 50  | × | 10  | 1     | 1' 15" | 2・6   | FR ハドル 1E1H                       | 500      | 0:12:30 |         |
| 1)    | S     | 100 | × | 2   | 2     | 2' 20" | 3     | FR                                | 400      | 0:09:20 |         |
| 2)    | S     | 150 | × | 2   | 2     | 3' 20" | 4     | FR 粘り強く泳ごう！                       | 600      | 0:13:20 |         |
|       |       |     |   | 1   | 1     | 0' 00" |       | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ             |          | 0:00:00 |         |
| DW    |       |     |   |     |       |        |       |                                   |          |         | 0:05:00 |
| Total |       |     |   |     |       |        |       |                                   | 2750     | 1:26:40 |         |