



【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2019/11/10 日曜日
 【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	25	×	12	1	0' 30"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:06:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:03:30
1)	K	100	×	1	2	2' 30"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:05:00
2)	S	100	×	1	2	1' 50"	3	FR 6ビートを意識して	200	0:03:40
3)	Drill	50	×	1	2	1' 15"	2	FR 帆掛け船 片脚を上げる 右脚/左脚by25	100	0:02:30
4)	S	50	×	3	2	0' 30"	3	FR 2ビート	300	0:03:00
				1	1	0' 30"		1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
	S	100	×	7	1	1' 40"	3	FR アップキックを意識して泳ごう	700	0:11:40
1)	P	100	×	3	4	1' 30"	5	FR ハドル	1200	0:18:00
2)	P	50	×	1	4	1' 15"	7	FR ハドル H 脚をクロス プルブイをつけない	200	0:05:00
3)	P	100	×	1	4	1' 50"	2	FR プルブイ ハドルはつけない	400	0:07:20
				1	3	0' 30"		1)~3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
	S	100	×	2	1	2' 00"	9-2	FR スタート25mダッシュ 残りゆっくり泳ごう	200	0:04:00
DW										0:05:00
Total									4000	1:26:40

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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00
1)	K	100	×	1	2	2' 45"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:05:30
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	3	FR 6ヒートを意識して	200	0:04:00
3)	Drill	50	×	1	2	1' 15"	2	FR 帆掛け船 片脚を上げる 右脚/左脚by25	100	0:02:30
4)	S	50	×	3	2	0' 55"	3	FR 2ヒート	300	0:05:30
				1	1	0' 30"		1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR アップキックを意識して泳ごう	600	0:11:00
1)	P	100	×	3	3	1' 40"	5	FR パドル	900	0:15:00
2)	P	50	×	1	3	1' 30"	7	FR パドル H 脚をクロス プルブイをつけない	150	0:04:30
3)	P	100	×	1	3	2' 00"	2	FR プルブイ パドルはつけない	300	0:06:00
				1	2	0' 30"		1)~3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	100	×	2	1	2' 15"	9-2	FR スタート25mダッシュ 残りゆっくり泳ごう	200	0:04:30
DW										0:05:00
Total									3450	1:26:00

D										
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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00
1)	K	100	×	1	2	3' 00"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	3	FR 6ビートを意識して	200	0:04:00
3)	Drill	50	×	1	2	1' 15"	2	FR 帆掛け船 片脚を上げる 右脚/左脚by25	100	0:02:30
4)	S	50	×	4	2	1' 00"	3	FR 2ビート	400	0:08:00
				1	1	0' 30"		1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
	S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR アップキックを意識して泳ごう	600	0:12:00
1)	P	100	×	2	3	1' 50"	5	FR ハドル	600	0:11:00
2)	P	50	×	1	3	1' 30"	7	FR ハドル H 脚をクロス プルプイをつけない	150	0:04:30
3)	P	100	×	1	3	2' 10"	2	FR プルプイ ハドルはつけない	300	0:06:30
				1	2	0' 30"		1)~3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	100	×	2	1	2' 15"	9-2	FR スタート25mダッシュ 残りゆっくり泳ごう	200	0:04:30
DW										0:05:00
	Total								3250	1:26:30



【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2019/11/10 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
	S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:08:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:30
1)	K	100	×	1	2	3' 00"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00
2)	S	100	×	1	2	2' 10"	3	FR 6ビートを意識して	200	0:04:20
3)	Drill	50	×	1	2	1' 30"	2	FR 帆掛け船 片脚を上げる 右脚/左脚by25	100	0:03:00
4)	S	50	×	3	2	1' 10"	3	FR 2ビート	300	0:07:00
				1	1	0' 30"		1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
	S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR アップキックを意識して泳ごう	400	0:08:40
1)	P	100	×	2	3	2' 00"	5	FR パドル	600	0:12:00
2)	P	50	×	1	3	1' 30"	7	FR パドル H 脚をクロス プルブイをつけない	150	0:04:30
3)	P	100	×	1	3	2' 20"	2	FR プルブイ パドルはつけない	300	0:07:00
				1	2	0' 30"		1)~3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	100	×	2	1	2' 15"	9・2	FR スタート25mダッシュ 残りゆっくり泳ごう	200	0:04:30
DW										0:05:00
	Total								2950	1:26:00



【テーマ】
 強化期B
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

2019/11/10 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	
	S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:09:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:05:00
1)	K	100	×	1	2	3' 00"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00
2)	S	100	×	1	2	2' 20"	3	FR 6ビートを意識して	200	0:04:40
3)	Drill	50	×	1	2	1' 30"	2	FR 帆掛け船 片脚を上げる 右脚/左脚by25	100	0:03:00
4)	S	50	×	3	2	1' 20"	3	FR 2ビート	300	0:08:00
				1	1	0' 30"		1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
	S	100	×	5	1	2' 20"	3	FR アップキックを意識して泳ごう	500	0:11:40
1)	P	100	×	2	2	2' 10"	5	FR パドル	400	0:08:40
2)	P	50	×	1	2	1' 45"	7	FR パドル H 脚をクロス プルブイをつけない	100	0:03:30
3)	P	100	×	1	2	2' 30"	2	FR プルブイ パドルはつけない	200	0:05:00
				1	1	0' 30"		1)~3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	100	×	2	1	2' 30"	9-2	FR スタート25mダッシュ 残りゆっくり泳ごう	200	0:05:00
DW										0:05:00
	Total								2700	1:25:30