



【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

2019/11/28 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	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	50	×	2	1	1' 20"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:02:40
2)	S	50	×	2	1	1' 00"	3	FR アップキックを意識して	100	0:02:00
3)	K	25	×	2	1	0' 40"	4	FR 帆掛け船 右・左	50	0:01:20
4)	S	50	×	2	1	1' 00"	3	FR 片脚首を曲げる 右/左by25	100	0:02:00
				1	1	0' 00"		1)~4)レストナシ		0:00:00
	S	200	×	8	1	3' 20"	3	FR キックの打ち方意識して	1600	0:26:40
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	P	100	×	1	4	1' 25"	5	FR パドル	400	0:05:40
2)	P	100	×	1	4	1' 35"	4	FR パドル	400	0:06:20
3)	P	100	×	1	4	1' 45"	3	FR パドル	400	0:07:00
				1	3	0' 00"		1)~3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 30"	9-2	FR 奇数→15m顔上げダッシュ 残りE	150	0:03:00
DW										0:05:00
	Total								3950	1:25:10

【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

2019/11/28 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										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	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00
2)	S	50	×	2	1	1' 00"	3	FR アップキックを意識して	100	0:02:00
3)	K	25	×	2	1	0' 45"	4	FR 帆掛け船 右・左	50	0:01:30
4)	S	50	×	2	1	1' 00"	3	FR 片脚首を曲げる 右/左by25	100	0:02:00
				1	1	0' 00"		1)~4)レストナシ		0:00:00
	S	200	×	6	1	3' 40"	3	FR キックの打ち方を意識して	1200	0:22:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	P	100	×	1	4	1' 35"	5	FR パドル	400	0:06:20
2)	P	100	×	1	4	1' 45"	4	FR パドル	400	0:07:00
3)	P	100	×	1	4	1' 55"	3	FR パドル	400	0:07:40
				1	3	0' 00"		1)~3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	9-2	FR 奇数→15m顔上げダッシュ 残りE	150	0:03:30
DW										0:05:00
Total									3550	1:25:00

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	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00
2)	S	50	×	2	1	1' 05"	3	FR アップキックを意識して	100	0:02:10
3)	K	25	×	2	1	0' 45"	4	FR 帆掛け船 右・左	50	0:01:30
4)	S	50	×	2	1	1' 05"	3	FR 片脚首を曲げる 右/左by25	100	0:02:10
				1	1	0' 00"		1)~4)レストナシ		0:00:00
	S	200	×	5	1	4' 00"	3	FR キックの打ち方意識して	1000	0:20:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	P	100	×	1	4	1' 45"	5	FR パドル	400	0:07:00
2)	P	100	×	1	4	1' 55"	4	FR パドル	400	0:07:40
3)	P	100	×	1	4	2' 05"	3	FR パドル	400	0:08:20
				1	3	0' 00"		1)~3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	9-2	FR 奇数→15m顔上げダッシュ 残りE	150	0:04:00
DW										0:05:00
Total									3350	1:25:50



【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

2019/11/28 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	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	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00
2)	S	50	×	2	1	1' 10"	3	FR アップキックを意識して	100	0:02:20
3)	K	25	×	2	1	0' 45"	4	FR 帆掛け船 右・左	50	0:01:30
4)	S	50	×	2	1	1' 10"	3	FR 片脚首を曲げる 右/左by25	100	0:02:20
				1	1	0' 00"		1)~4)レストナシ		0:00:00
	S	200	×	5	1	4' 20"	3	FR キックの打ち方意識して	1000	0:21:40
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	100	×	1	3	1' 55"	5	FR パドル	300	0:05:45
2)	P	100	×	1	3	2' 05"	4	FR パドル	300	0:06:15
3)	P	100	×	1	3	2' 15"	3	FR パドル	300	0:06:45
				1	2	0' 00"		1)~3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	9-2	FR 奇数→15m顔上げダッシュ 残りE	150	0:04:00
DW										0:05:00
Total									3050	1:25:35



【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

2019/11/28 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									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	50	×	2	1	1' 40"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:20
2)	S	50	×	2	1	1' 20"	3	FR アップキックを意識して	100	0:02:40
3)	K	25	×	2	1	0' 50"	4	FR 帆掛け船 右・左	50	0:01:40
4)	S	50	×	2	1	1' 20"	3	FR 片脚首を曲げる 右/左by25	100	0:02:40
				1	1	0' 00"		1)~4)レストナシ		0:00:00
	S	200	×	4	1	4' 40"	3	FR キックの打ち方を意識して	800	0:18:40
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	P	100	×	1	3	2' 05"	5	FR ハドル	300	0:06:15
2)	P	100	×	1	3	2' 15"	4	FR ハドル	300	0:06:45
3)	P	100	×	1	3	2' 25"	3	FR ハドル	300	0:07:15
				1	2	0' 00"		1)~3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	9-2	FR 奇数→15m顔上げダッシュ 残りE	150	0:04:30
DW										0:05:00
Total									2800	1:25:45