

【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

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルプイ 様々な位置で	100		0:03:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	200		0:03:30
P	25	×	6	1	0' 30"	2	FR 大きい板を挟みフィニッシュ後にタッチ	150		0:03:00
P	50	×	15	1	0' 45"	3	FR ハドル 右呼吸/左呼吸by25	750		0:11:15
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 12サイトスカーリングキック	150		0:04:00
1)	S	100	×	2	4	1' 20"	5	FR	800	0:10:40
2)	S	100	×	3	4	1' 35"	3	FR	1200	0:19:00
				1	3	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸	100		0:04:00
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR 丁寧に	100		0:02:00
DW										0:05:00
Total								4000		1:26:55



【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

8/22 火曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 3

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	200	0:03:30	
P	25	×	6	1	0' 30"	2	FR 大きい板を挟みフィニッシュ後にタッチ	150	0:03:00	
P	50	×	20	1	0' 50"	3	FR ハドル 右呼吸/左呼吸by25	1000	0:16:40	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 12サイトスカーリングキック	150	0:04:00	
1)	S	100	×	2	3	1' 25"	5	FR	600	0:08:30
2)	S	100	×	3	3	1' 40"	3	FR	900	0:15:00
				1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR 丁寧に	100	0:02:00	
DW										0:05:00
Total								3750		1:25:40

【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

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR 大きい板を挟みフィニッシュ後にタッチ	150	0:03:30	
P	50	×	15	1	0' 55"	3	FR ハドル 右呼吸/左呼吸by25	750	0:13:45	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 12サイトスカーリングキック	150	0:04:00	
1)	S	100	×	2	3	1' 35"	5	FR	600	0:09:30
2)	S	100	×	3	3	1' 50"	3	FR	900	0:16:30
				1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR 丁寧に	100	0:02:00	
DW										0:05:00
Total									3500	1:26:45

【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

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR 大きい板を挟みフィニッシュ後にタッチ	150	0:03:30	
P	50	×	13	1	0' 55"	3	FR ハドル 右呼吸/左呼吸by25	650	0:11:55	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 12サイトスカーリングキック	150	0:04:00	
1)	S	100	×	2	3	1' 40"	5	FR	600	0:10:00
2)	S	100	×	3	3	1' 55"	3	FR	900	0:17:15
				1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR 丁寧に	100	0:02:00	
DW										0:05:00
Total								3400	1:26:10	



【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

8/22 火曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 3

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU									0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR 大きい板を挟みフィニッシュ後にタッチ	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR ハドル 右呼吸/左呼吸by25	600	0:11:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 12サイトスカーリングキック	150	0:04:00	
1)	S	100	×	2	3	1' 45"	5	FR	600	0:10:30
2)	S	100	×	3	3	2' 00"	3	FR	900	0:18:00
				1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR 丁寧に	100	0:02:00	
DW										0:05:00
Total									3350	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

8/22 火曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 3

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
Drill	25	×	4	1	0' 50"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	100	0:03:20	
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR		200	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	大きい板を挟みフィニッシュ後にタッチ	150	0:04:00	
P	50	×	15	1	1' 05"	3	FR	ハドル 右呼吸/左呼吸by25	750	0:16:15	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	2	1' 55"	5	FR		400	0:07:40
2)	S	100	×	3	2	2' 10"	3	FR		600	0:13:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00	
S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	丁寧に	100	0:02:15	
DW										0:05:00	
Total									3000	1:26:30	