



【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

11/11 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
3

A

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU								
S	50 × 6	1	0'55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0'50"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00
S	200 × 1	1	3'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
1) K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	板 片脚ストップ 右/左by25 腰を伸ばす	150	0:04:30
2) Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ キックを打ち続ける	150	0:03:30
3) S	50 × 3	1	1'00"	3	FR	片脚ストップ 右/左by25	150	0:03:00
4) S	50 × 3	1	0'50"	3	FR	6ビート	150	0:02:30
		1 3	0'00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
P	50 × 12	1	0'55"	3-5	FR	パドル 2E1H	600	0:11:00
S	200 × 4	1	3'15"	3	FR	一定ペース	800	0:13:00
D	25 × 6	1	1'00"	9	CHO	奇数→15mダッシュ	150	0:06:00
DW								
Total							2800	0:57:30



【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

11/11 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 3

B										Dis	Time	
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					
W-PU												
S	50	×	6	1	0'55"	2	FR				300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	フルブイ	様々な位置で		150	0:05:00
S	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
1)	K	50	×	3	1	1'40"	4	FR	板 片脚ストップ 右/左by25 腰を伸ばす		150	0:05:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ キックを打ち続ける		150	0:03:30
3)	S	50	×	3	1	1'00"	3	FR	片脚ストップ 右/左by25		150	0:03:00
4)	S	50	×	3	1	0'55"	3	FR	6ビート		150	0:02:45
				1	3	0'00"		1)~4)レストナシ				0:00:00
P	50	×	12	1	0'55"	3-5	FR	パドル 2E1H			600	0:11:00
S	200	×	4	1	3'30"	3	FR	一定ペース			800	0:14:00
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ			100	0:04:00
DW												
Total											2750	0:57:15

【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

11/11 土曜日
 【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	Dis	Time	
W-PU											
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	フルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1'40"	4	FR	板 片脚ストップ 右/左by25	150	0:05:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ キックを打ち続ける	150	0:03:30
3)	S	50	×	3	1	1'00"	3	FR	片脚ストップ 右/左by25	150	0:03:00
4)	S	50	×	3	1	0'55"	3	FR	6ビート	150	0:02:45
				1	3	0'00"		1)~4)レストナシ		0:00:00	
	P	50	×	10	1	0'55"	3-5	FR	パドル 2E1H	500	0:09:10
	S	200	×	4	1	3'45"	3	FR	一定ペース	800	0:15:00
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
DW											
Total									2650	0:57:25	



【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

11/11 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 3

D										Dis	Time			
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明							
W-PU														
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR				300	0:06:00		
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	フルブイ	様々な位置で		150	0:05:00		
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00		
1)	K	50	×	2	1	1'40"	4	FR	板	片脚ストップ	右/左by25	腰を伸ばす	100	0:03:20
2)	Drill	50	×	2	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	キックを打ち続ける			100	0:02:40
3)	S	50	×	3	1	1'05"	3	FR	片脚ストップ	右/左by25		150	0:03:15	
4)	S	50	×	3	1	1'00"	3	FR	6ビート			150	0:03:00	
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ				0:00:00	
P	50	×	10	1	1'00"	3-5	FR	パドル 2E1H			500	0:10:00		
S	200	×	4	1	4'00"	3	FR	一定ペース			800	0:16:00		
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ			100	0:04:00		
DW														
Total											2550	0:57:15		



【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

11/11 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 3

E										Dis	Time			
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明							
W-PU														
S	50	×	6	1	1'05"	2	FR				300	0:06:30		
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	フルブイ	様々な位置で		150	0:05:00		
S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30		
1)	K	50	×	2	1	1'40"	4	FR	板	片脚ストップ	右/左by25	腰を伸ばす	100	0:03:20
2)	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ	キックを打ち続ける			150	0:04:30
3)	S	50	×	3	1	1'10"	3	FR	片脚ストップ	右/左by25			150	0:03:30
4)	S	50	×	3	1	1'00"	3	FR	6ビート			150	0:03:00	
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ				0:00:00	
	P	50	×	10	1	1'05"	3-5	FR	パドル 2E1H			500	0:10:50	
	S	200	×	3	1	4'15"	3	FR	一定ペース			600	0:12:45	
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ			100	0:04:00	
DW														
Total											2400	0:57:55		



【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

11/11 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 3

F										Dis	Time		
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明						
W-PU													
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	フルブイ 様々な位置で			150	0:05:00	
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' 45"	4	FR	板 片脚ストップ 右/左by25 腰を伸ばす			100	0:03:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ キックを打ち続ける			150	0:04:30
3)	S	50	×	3	1	1' 15"	3	FR	片脚ストップ 右/左by25			150	0:03:45
4)	S	50	×	3	1	1' 05"	3	FR	6ビート			150	0:03:15
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ				0:00:00	
P	50	×	8	1	1' 10"	3-5	FR	パドル 2E1H			400	0:09:20	
S	100	×	6	1	2' 10"	3	FR	一定ペース			600	0:13:00	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ			100	0:04:00	
DW													
Total											2300	0:57:50	