

【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	×	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)	P	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	パドルの先端を掴む プルプイは脛で挟む	150	0:03:00
2)	P	25	×	6	1	0' 20"	5	FR	パドル	150	0:02:00
3)	P	50	×	14	1	0' 45"	4	FR	パドル 大きいストローク	700	0:10:30
				1	1	0' 30"				0:00:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:04:00
3)	S	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	トローイン	600	0:10:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
S	100	×	14	1	1' 35"	3	FR	一定ペース	1400	0:22:10	
DW										0:05:00	
Total									3950	1:25:40	



【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】
 姿勢
 【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	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ビルドアップ	200	0:03:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	2	FR ハドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:00
2)	P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR ハドル	150	0:02:30
3)	P	50	×	14	1	0' 50"	3	FR ハドル 大きいストローク	700	0:11:40
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ トローイン	150	0:04:00
3)	S	50	×	12	1	0' 50"	3	FR トローイン	600	0:10:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
S	100	×	12	1	1' 40"	3	FR 一定ペース	1200	0:20:00	
DW										0:05:00
Total									3750	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

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	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR ハドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR ハドル	150	0:02:30
3)	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR ハドル 大きいストローク	600	0:11:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"	0:00:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘットダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ トローイン	150	0:04:00
3)	S	50	×	12	1	0' 55"	3	FR トローイン	600	0:11:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"	0:00:30	
S	100	×	10	1	1' 50"	3	FR 一定ペース	1000	0:18:20	
DW									0:05:00	
Total								3450	1:25:20	

【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	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング プルブイ 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)	P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	パドル	150	0:02:30
3)	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル 大きいストローク	600	0:11:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:04:00
3)	S	50	×	10	1	0' 55"	3	FR	トローイン	500	0:09:10
				1	1	0' 30"				0:00:30	
S	100	×	10	1	1' 55"	3	FR	一定ペース	1000	0:19:10	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:24:50	

【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

11/11 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルドアップ	200	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR ハドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR ハドル	150	0:02:30
3)	P	50	×	10	1	0' 55"	3	FR ハドル 大きいストローク	500	0:09:10
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ トローイン	150	0:04:30
3)	S	50	×	10	1	1' 00"	3	FR トローイン	500	0:10:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
S	100	×	10	1	2' 00"	3	FR 一定ペース	1000	0:20:00	
DW										0:05:00
Total									3250	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

11/11 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ビルドアップ	200	0:04:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR ハドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 30"	5	FR ハドル	150	0:03:00
3)	P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR ハドル 大きいストローク	500	0:10:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ トローイン	150	0:04:30
3)	S	50	×	10	1	1' 06"	3	FR トローイン	500	0:10:55
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
S	100	×	8	1	2' 10"	3	FR 一定ペース	800	0:17:20	
DW										0:05:00
Total									3000	1:25:15