



【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

8/31 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	0'40"	2	ロングドックパドル	キックを軽く打つ	150	0:04:00		
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
1)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	アップキックを意識して	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0'55"	4	FR	6ビート		300	0:05:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
2)	P	50	×	6	2	0'45"	5	FR	パドル	セットレスト30"	600	0:09:00
				1	2	0'30"			1)→2)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00
	S	100	×	8	1	1'40"	3	FR	一定ペース	余裕を持って	800	0:13:20
DW												
Total									2900	0:57:50		



【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

8/31 土曜日
 【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	Dis	Time			
W-PU												
S	50	×	6	1	0'55"	2	FR		300	0:05:30		
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングドックパドル	キックを軽く打つ	150	0:04:00		
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
1)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	アップキックを意識して	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0'55"	4	FR	6ビート		300	0:05:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
2)	P	50	×	6	2	0'45"	5	FR	パドル	セットレスト30"	600	0:09:00
				1	2	0'30"			1)→2)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00
	S	100	×	7	1	1'50"	3	FR	一定ペース	余裕を持って	700	0:12:50
DW												
Total									2800	0:57:20		

【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

8/31 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	0'40"	2	ロングドックパドル	キックを軽く打つ	150	0:04:00		
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
1)	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	アップキックを意識して	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1'00"	4	FR	6ビート		300	0:06:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
2)	P	50	×	6	2	0'50"	5	FR	パドル セットレスト30"		600	0:10:00
				1	2	0'30"			1)→2)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00
	S	100	×	6	1	1'55"	3	FR	一定ペース	余裕を持って	600	0:11:30
DW												
Total									2700	0:58:30		

【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

8/31 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 3

D										
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	0'40"	2	ロングドックパドル	キックを軽く打つ	150	0:04:00
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
1) K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:00
3) S	50	×	4	1	1'00"	4	FR	6ビート	200	0:04:00
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1) Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
2) P	50	×	6	2	0'55"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:11:00
			1	2	0'30"			1)→2)レスト30"		0:01:00
S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
S	100	×	6	1	2'00"	3	FR	一定ペース 余裕を持って	600	0:12:00
DW										
Total									2600	0:58:00



【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

8/31 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	0'45"	2	ロングドックパドル	キックを軽く打つ		150	0:04:30
S	200	×	1	1	4'20"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:20
1)	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:30
3)	S	50	×	5	1	1'05"	4	FR	6ビート	250	0:05:25
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
2)	P	50	×	4	2	0'55"	5	FR	パドル セットレスト30"	400	0:07:20
				1	2	0'30"			1)→2)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	S	100	×	6	1	2'05"	3	FR	一定ペース 余裕を持って	600	0:12:30
DW											
Total										2450	0:58:05



【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

8/31 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' 45"	2	ロングドックパドル	キックを軽く打つ			150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転			150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して			150	0:04:30
3)	S	50	×	5	1	1' 10"	4	FR	6ビート			250	0:05:50
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ キャッチの肘上げ			150	0:04:30
2)	P	50	×	4	2	1' 05"	5	FR	パドル セットレスト30"			400	0:08:40
				1	2	0' 30"		1)→2)レスト30"				0:01:00	
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00
	S	100	×	4	1	2' 15"	3	FR	一定ペース 余裕を持って			400	0:09:00
DW													
Total											2250	0:57:00	