

A														
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time		
W-UP											0:10:00			
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30	
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ			150	0:05:00	
1)	K	25	×	4	1	0' 45"	4	BA	ローリングキック			100	0:03:00	
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25			150	0:04:00	
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00	
4)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	一定ペース			600	0:09:30	
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ				0:00:00	
	P	50	×	15	1	0' 55"	2・6	FR	ハ`ドル	1E1H×3	1E2H×3	750	0:13:45	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	3	3' 10"	3	FR				600	0:09:30	
2)	S	100	×	1	3	1' 35"	3	FR				300	0:04:45	
3)	S	50	×	3	3	0' 45"	5	FR	H				450	0:06:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:01:00	
DW											0:05:00			
	Total										3700	1:26:15		

B													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP											0:10:00		
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で	キックを打つ	150	0:05:00	
1)	K	25	×	4	1	0' 45"	4	BA	ローリングキック		100	0:03:00	
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25		150	0:04:00	
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
4)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	一定ペース		600	0:10:00	
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00	
	P	50	×	15	1	1' 00"	2・6	FR	パドル	1E1H×3 1E2H×3	750	0:15:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	3	3' 20"	3	FR			600	0:10:00	
2)	S	100	×	1	3	1' 40"	3	FR			300	0:05:00	
3)	S	50	×	2	3	0' 45"	5	FR	H		300	0:04:30	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:01:00	
DW											0:05:00		
	Total										3550	1:26:30	



【テーマ】

強化期A

エアロビックス

長く持続できる フォームチェック

6/3 火曜日

【泳法注意】

ローリング

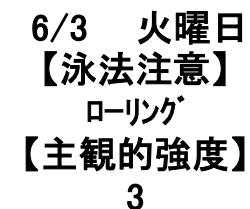
【主觀的強度】

3

C													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP											0:10:00		
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ			150	0:05:00
1)	K	25	×	4	1	0' 45"	4	BA	ローリングキック			100	0:03:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト・/6サイト・by25			150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
4)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	一定ペース			600	0:11:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ				0:00:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H×3 1E2H×2			600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	200	×	1	3	3' 40"	3	FR				600	0:11:00
2)	S	100	×	1	3	1' 50"	3	FR				300	0:05:30
3)	S	50	×	2	3	0' 50"	5	FR	H			300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:01:00
DW											0:05:00		
	Total										3400	1:27:00	

D													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP											0:10:00		
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で	キックを打つ	150	0:05:00	
1)	K	25	×	4	1	0' 45"	4	BA	ローリングキック		100	0:03:00	
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25		150	0:04:00	
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
4)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	一定ペース		600	0:11:30	
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00	
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	ハドル	1E1H×3 1E2H×2	600	0:12:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	3	3' 50"	3	FR			600	0:11:30	
2)	S	100	×	1	3	1' 55"	3	FR			300	0:05:45	
3)	S	50	×	1	3	0' 50"	5	FR	H		150	0:02:30	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:01:00	
DW											0:05:00		
	Total										3250	1:25:45	

E														
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time		
W-UP											0:10:00			
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00	
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ			150	0:05:00	
1)	K	25	×	4	1	0' 45"	4	BA	ローリングキック			100	0:03:00	
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25			150	0:04:00	
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00	
4)	S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	一定ペース			600	0:12:00	
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ				0:00:00	
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	ハ`ドル	1E1H×3	1E2H×2	600	0:12:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	3	4' 00"	3	FR				600	0:12:00	
2)	S	100	×	1	3	2' 00"	3	FR				300	0:06:00	
3)	S	50	×	1	3	0' 50"	5	FR	H				150	0:02:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:01:00	
DW											0:05:00			
	Total											3250	1:27:00	



F													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP											0:10:00		
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で	キックを打つ	150	0:05:00	
1)	K	25	×	4	1	0' 45"	4	BA	ローリングキック		100	0:03:00	
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25		150	0:04:30	
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
4)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	一定ペース		300	0:06:30	
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00	
	P	50	×	12	1	1' 05"	2・6	FR	ハドル	1E1H×3 1E2H×2	600	0:13:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	3	4' 20"	3	FR			600	0:13:00	
2)	S	100	×	1	3	2' 10"	3	FR			300	0:06:30	
3)	S	50	×	1	3	1' 00"	5	FR	H		150	0:03:00	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:01:00	
DW											0:05:00		
	Total										2950	1:26:30	