



【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

8/21 木曜日

【泳法注意】

ローリング

【主觀的強度】

3

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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2～4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
1)	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
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
1)	S	100	×	8	1	1' 35"	3	FR	一定ペース			800	0:12:40
2)	S	200	×	4	1	3' 10"	3	FR				800	0:12:40
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	25	×	6	3	0' 20"	5	FR	ハドル H セットレスト15"			450	0:06:00
				1	3	0' 20"			1)→2)レスト15"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K・S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド			300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	6.2	FR	奇数→0～25顔上げ横呼吸H			300	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
DW												0:05:00	
	Total											3900	1:26:20

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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
1)	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
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
1)	S	100	×	7	1	1' 40"	3	FR	一定ペース			700	0:11:40
2)	S	200	×	4	1	3' 20"	3	FR				800	0:13:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	25	×	6	3	0' 20"	5	FR	パドル H セットレスト15"			450	0:06:00
				1	3	0' 20"			1)→2)レスト15"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K・S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト			300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	6.2	FR	奇数→0~25顔上げ横呼吸H			300	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
DW													0:05:00
	Total											3800	1:26:00



【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

8/21 木曜日

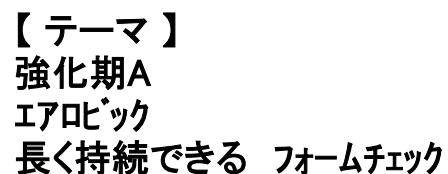
【泳法注意】

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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2〜4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
1)	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
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
												0:00:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	一定ペース			600	0:11:00
2)	S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR				600	0:11:00
												0:00:00	
												0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	25	×	6	3	0' 25"	5	FR	パドル H セットレスト15"			450	0:07:30
												0:00:45	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K・S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト			300	0:06:30
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	6.2	FR	奇数→0〜25顔上げ横呼吸H			300	0:06:00
												0:00:30	
												0:00:30	
DW												0:05:00	
	Total											3500	1:26:45



8/21 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
3

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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ヒルトアップ°			200	0:04:00
1)	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
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
1)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	一定ペース			600	0:11:30
2)	S	200	×	3	1	3' 50"	3	FR				600	0:11:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	25	×	6	3	0' 25"	5	FR	ハドル H セットレスト15"			450	0:07:30
				1	3	0' 20"			1)→2)レスト1520"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K・S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド°			300	0:07:00
2)	S	50	×	5	1	1' 00"	6.2	FR	奇数→0～25顔上げ横呼吸H			250	0:05:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
DW												0:05:00	
	Total											3450	1:27:00

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	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1) 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	
2) S	100	×	3	1	2' 05"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:15	
1) S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	一定ペース	600	0:12:00	
2) S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR		600	0:12:00	
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
1) P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
2) P	25	×	4	3	0' 25"	5	FR	パドル H セットレスト15"	300	0:05:00	
			1	3	0' 20"			1)→2)レスト1520"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) K・S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:07:00	
2) S	50	×	6	1	1' 05"	6.2	FR	奇数→0~25顔上げ横呼吸H	300	0:06:30	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:27:15	



【テーマ】
強化期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

8/21 木曜日
【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-UP													0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°			200	0:04:30
1)	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
2)	S	100	×	2	1	2' 15"	2・3・4	FR	DES			200	0:04:30
1)	S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	一定ペース			500	0:10:50
2)	S	200	×	2	1	4' 20"	3	FR				400	0:08:40
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:04:00
2)	P	25	×	4	3	0' 30"	5	FR	パドル H セットレスト15"			300	0:06:00
				1	3	0' 20"			1)→2)レスト1520"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K・S	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト°			300	0:07:30
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	6.2	FR	奇数→0~25顔上げ横呼吸H			300	0:07:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
DW													0:05:00
	Total											2950	1:25:30