



【テーマ】  
 基礎期A  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

2016/10/2 日曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 3

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの時耳に触れる 指先からゆっくり入水	150	0:04:00	
S	200 × 3	1	3' 10"	3	FR	ストロークを大きく リカバリーをゆっくり	600	0:09:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 正確なストローク	150	0:04:00	
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50 × 6	3	0' 40"	5	FR	パドル	900	0:12:00	
		1	2 0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
S	25 × 6	1	0' 35"	2	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:03:30	
S	100 × 15	1	1' 30"	3	FR	ストロークを大きく リカバリーにも注意	1500	0:22:30	
DW									0:05:00
Total							4200	1:25:30	



【テーマ】  
 基礎期A  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

2016/10/2 日曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 3

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR					300	0:05:30
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	リカバリーの時耳に触れる			150	0:04:00
							指先からゆっくり入水				
S	200 × 3	1	3' 30"	3	FR	ストロークを大きく	リカバリーをゆっくり			600	0:10:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	正確なストローク			150	0:04:00
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ			150	0:03:30
P	50 × 6	3	0' 45"	5	FR	パドル				900	0:13:30
		1	0' 30"				セットレスト30"				0:01:00
S	25 × 6	1	0' 35"	2	BR	ゆっくり伸びをとろう				150	0:03:30
S	100 × 12	1	1' 40"	3	FR	ストロークを大きく	リカバリーにも注意			1200	0:20:00
DW											0:05:00
Total										3900	1:25:30



【テーマ】  
 基礎期A  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

2016/10/2 日曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 3

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:06:00
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	リカバリーの時耳に触れる	150	0:04:00
									指先からゆっくり入水		
S	200	×	3	1	3'40"	3	FR	ストロークを大きく	リカバリーをゆっくり	600	0:11:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25	正確なストローク	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	6	3	0'50"	5	FR	パドル		900	0:15:00
									セットレスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0'40"	2	BR	ゆっくり伸びをとろう		150	0:04:00
S	100	×	10	1	1'50"	3	FR	ストロークを大きく	リカバリーにも注意	1000	0:18:20
DW											0:05:00
Total										3700	1:27:20



【テーマ】  
 基礎期A  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

2016/10/2 日曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 3

D									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300		0:06:00
S	100 × 3	1	2' 00"	2-3-4	FR	DES	300		0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの時耳に触れる 指先からゆっくり入水	150		0:04:00
S	200 × 3	1	4' 00"	3	FR	ストロークを大きく リカバリーをゆっくり	600		0:12:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 正確なストローク	150		0:04:00
P	25 × 6	1	0' 35"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
P	50 × 6	2	0' 55"	5	FR	パドル	600		0:11:00
		1	0' 30"			セットレスト30"			0:00:30
S	25 × 6	1	0' 40"	2	BR	ゆっくり伸びをとろう	150		0:04:00
S	100 × 10	1	2' 00"	3	FR	ストロークを大きく リカバリーにも注意	1000		0:20:00
DW									0:05:00
Total							3400		1:26:00



【テーマ】  
 基礎期A  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

2016/10/2 日曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 3

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU										0:10:00
S	50 × 6	1	1'05"	2	FR				300	0:06:30
S	100 × 3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25	リカバリーの時耳に触れる		150	0:04:30
S	200 × 3	1	4'20"	3	FR	指先からゆっくり入水	ストロークを大きく リカバリーをゆっくり		600	0:13:00
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25	正確なストローク		150	0:04:30
P	25 × 6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:04:00
P	50 × 6	2	1'00"	5	FR	パドル			600	0:12:00
		1	0'30"				セットレスト30"			0:00:30
S	25 × 4	1	0'40"	2	BR	ゆっくり伸びをとろう			100	0:02:40
S	100 × 8	1	2'10"	3	FR	ストロークを大きく	リカバリーにも注意		800	0:17:20
DW										0:05:00
Total									3150	1:26:30



【テーマ】  
 基礎期A  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

2016/10/2 日曜日

【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 3

F											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR				300	0:07:30
S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
Drill	50	× 3	1	1' 40"	2	FR	片手前右/左by25	リカバリーの時耳に触れる		150	0:05:00
								指先からゆっくり入水			
S	200	× 2	1	5' 00"	3	FR	ストロークを大きく	リカバリーをゆっくり		400	0:10:00
Drill	50	× 3	1	1' 40"	2	FR	片手横右/左by25	正確なストローク		150	0:05:00
P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:04:30
P	50	× 6	2	1' 05"	5	FR	パドル			600	0:13:00
			1	0' 30"				セットレスト30"			0:00:30
S	25	× 6	1	0' 45"	2	BR	ゆっくり伸びをとろう			150	0:04:30
S	100	× 6	1	2' 20"	3	FR	ストロークを大きく	リカバリーにも注意		600	0:14:00
DW											0:05:00
Total										2800	1:26:00