

【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

【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 3

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU	S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイを脛で挟む	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	K	100	×	2	1	2' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	5	1' 40"	3	FR		1500	0:25:00
2)	D	25	×	2	5	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	250	0:07:30
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3600	1:26:00

C										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25 × 12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00		
S	100 × 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイを脛で挟む	150	0:04:30		
P	50 × 12	1	0' 55"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:11:00		
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00		
K	100 × 2	1	2' 45"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:05:30		
Drill	25 × 6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:04:00		
1)	S 100 × 3	4	1' 50"	3	FR		1200	0:22:00		
2)	D 25 × 2	4	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	200	0:06:00		
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
DW										0:05:00
Total							3250	1:24:30		

D											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU										0:10:00	
S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイを脛で挟む	100	0:03:00	
P	50	×	12	1	1' 00"	3	FR	パドル スローク数を一定に	600	0:12:00	
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
K	100	×	2	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングトックパドル	プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	4	2' 00"	3	FR		1200	0:24:00
2)	D	25	×	2	4	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	200	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3150	1:26:00

【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

【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 3

E											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU										0:10:00	
	S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:08:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイを脛で挟む	150	0:05:00
	P	50	×	12	1	1' 05"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:13:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	K	100	×	2	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル	プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	2' 10"	3	FR		900	0:19:30
2)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	150	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2850	1:25:00

【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

【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 3

F										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1	300	0:10:00 0:09:00
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル プルブイを脛で挟む	150	0:05:00
	P	50	×	12	1	1' 15"	3	FR パドル ストローク数を一定に	600	0:15:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	100	×	2	1	3' 15"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル プルブイを脛で挟む ドローイン	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	2' 20"	3	FR	600	0:14:00
2)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR 顔上げ横呼吸	150	0:04:30
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									2600	1:25:00