

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
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25		100	0:03:00
	K	50	×	2	1	1'15"	5	FR	H 飛沫を上げない		100	0:02:30
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° キックを止めない		150	0:03:30
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→6ビート 偶数→2ビート		100	0:04:00
	TD	20	×	6	1	0'45"	9	FR	壁キック5°ターン後FLYキック3回→ダッシュ		120	0:04:30
1)	S	100	×	1	7	2'00"	2	FR	E		700	0:14:00
2)	S	150	×	1	7	2'10"	6	FR	H		1050	0:15:10
				1	6	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0'35"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 上下動を大きく		150	0:03:30
	S	25	×	4	1	1'00"	6	FLY	タイミングを覚えよう		100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3420	1:25:10

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
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
	K	50	×	2	1	1'15"	5	FR	H 飛沫を上げない	100	0:02:30
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ キックを止めない	150	0:03:30
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→6ビート 偶数→2ビート	100	0:04:00
	TD	20	×	6	1	0'50"	9	FR	壁キック5"ターン後FLYキック3回→ダッシュ	120	0:05:00
1)	S	100	×	1	6	2'10"	2	FR	E	600	0:13:00
2)	S	150	×	1	6	2'20"	6	FR	H	900	0:14:00
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸 上下動を大きく	150	0:04:00
	S	25	×	4	1	1'00"	6	FLY	タイミングを覚えよう	100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW											0:05:00
	Total									3170	1:25:30

【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

【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 3

D											Distance	Time
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
	K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25			100	0:03:00
	K	50	× 2	1	1' 15"	5	FR	H	飛沫を上げない		100	0:02:30
	Drill	50	× 2	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックを止めない			100	0:02:40
	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→6ビート 偶数→2ビート			100	0:04:00
	TD	20	× 6	1	0' 50"	9	FR	壁キック5"ターン後FLYキック3回→ダッシュ			120	0:05:00
1)	S	100	× 1	6	2' 20"	2	FR	E			600	0:14:00
2)	S	150	× 1	6	2' 30"	6	FR	H			900	0:15:00
			× 1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 上下動を大きく			150	0:04:00
	S	25	× 4	1	1' 00"	6	FLY	タイミングを覚えよう			100	0:04:00
	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3120	1:27:10

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
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25		100	0:03:00
	K	50	×	2	1	1' 20"	5	FR	H 飛沫を上げない		100	0:02:40
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ キックを止めない		100	0:03:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→6ビート 偶数→2ビート		100	0:04:00
	TD	20	×	6	1	0' 50"	9	FR	壁キック5ターン後FLYキック3回→ダッシュ		120	0:05:00
1)	S	100	×	1	5	2' 30"	2	FR	E		500	0:12:30
2)	S	150	×	1	5	2' 40"	6	FR	H		750	0:13:20
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 上下動を大きく		150	0:04:30
	S	25	×	4	1	1' 00"	6	FLY	タイミングを覚えよう		100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:10
DW												0:05:00
Total											2870	1:26:40

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
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25				100	0:03:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	5	FR	H 飛沫を上げない				100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックを止めない				100	0:03:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→6ビート 偶数→2ビート				100	0:04:00
	TD	20	×	6	1	0' 50"	9	FR	壁キック5"ターン後FLYキック3回→ダッシュ				120	0:05:00
1)	S	100	×	1	4	2' 40"	2	FR	E				400	0:10:40
2)	S	150	×	1	4	3' 00"	6	FR	H				600	0:12:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 上下動を大きく				150	0:04:30
	S	25	×	4	1	1' 00"	6	FLY	タイミングを覚えよう				100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:30
DW												0:05:00		
Total												2620	1:26:10	