

【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】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 3

B										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:06:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
	P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR パドル 頑張ろう！	600	0:09:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ひとかきひと蹴り後6ストローク以内	150	0:04:00
1)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	300	0:05:00
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	600	0:10:00
3)	S	200	×	4	1	3' 20"	3	FR	800	0:13:20
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR 顔上げ横呼吸	100	0:03:00
2)	S	25	×	6	1	0' 25"	5	FR 1/3呼吸	150	0:02:30
3)	D	25	×	4	1	0' 45"	1・9	FR 蹴伸び10m残りダッシュ	100	0:03:00
4)	S	25	×	6	1	0' 30"	3	FR 1/3呼吸	150	0:03:00
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3850	1:25:50

【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】

姿勢

【主観的強度】

3

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
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	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	×	12	1	0'50"	5	FR パドル 頑張ろう！	600	0:10:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR ひとかきひと蹴り後6ストローク以内	150	0:04:30
1)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	300	0:05:30
2)	S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	600	0:11:00
3)	S	200	×	3	1	3'40"	3	FR	600	0:11:00
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	D	25	×	2	1	0'45"	9	FR 顔上げ横呼吸	50	0:01:30
2)	S	25	×	6	1	0'25"	5	FR 1/3呼吸	150	0:02:30
3)	D	25	×	4	1	0'45"	1・9	FR 蹴伸び10m残りダッシュ	100	0:03:00
4)	S	25	×	6	1	0'30"	3	FR 1/3呼吸	150	0:03:00
				1	3	0'00"		1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3600	1:27:00

【テーマ】

【泳法注意】

強化期A

姿勢

エアビック

【主観的強度】

長く持続できる フォームチェック

3

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	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く			150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30	
P	50	×	12	1	0' 55"	5	FR	パドル 頑張ろう！			600	0:11:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ひとかきひと蹴り後6ストローク以内			150	0:04:30	
1)	S	50	×	5	1	1' 00"	3	FR				250	0:05:00
2)	S	100	×	4	1	2' 00"	3	FR				400	0:08:00
3)	S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR				600	0:12:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸			50	0:01:30
2)	S	25	×	6	1	0' 30"	5	FR	1/3呼吸			150	0:03:00
3)	D	25	×	4	1	0' 45"	1・9	FR	蹴伸び10m残りダッシュ			100	0:03:00
4)	S	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	1/3呼吸			150	0:03:30
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
Total											3350	1:27:30	

【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】

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
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1' 00"	5	FR ハドル 頑張ろう！	500	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ひとかきひと蹴り後6ストローク以内	150	0:04:30
1)	S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	200	0:04:20
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	300	0:06:30
3)	S	200	×	3	1	4' 20"	3	FR	600	0:13:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR 顔上げ横呼吸	50	0:01:30
2)	S	25	×	6	1	0' 35"	5	FR 1/3呼吸	150	0:03:30
3)	D	25	×	4	1	0' 45"	1・9	FR 蹴伸び10m残りダッシュ	100	0:03:00
4)	S	25	×	6	1	0' 40"	3	FR 1/3呼吸	150	0:04:00
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3050	1:26:50

【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】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 3

F										Distance	Time
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				
W-PU											0:10:00
	S	25	×	12	1	0'45"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:09:00
	S	100	×	3	1	2'20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
	K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0'45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1'10"	5	FR	パドル 頑張ろう!	400	0:09:20
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ひとかきひと蹴り後6ストローク以内	150	0:04:30
1)	S	50	×	3	1	1'10"	3	FR		150	0:03:30
2)	S	100	×	3	1	2'20"	3	FR		300	0:07:00
3)	S	200	×	3	1	4'40"	3	FR		600	0:14:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	D	25	×	2	1	1'00"	9	FR	顔上げ横呼吸	50	0:02:00
2)	S	25	×	6	1	0'40"	5	FR	1/3呼吸	150	0:04:00
3)	D	25	×	2	1	1'00"	1・9	FR	蹴伸び10m残りダッシュ	50	0:02:00
4)	S	25	×	4	1	0'45"	3	FR	1/3呼吸	100	0:03:00
				1	3	0'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2800	1:27:50