

【テーマ】  
 強化期A  
 エアビック  
 長く持続できる フォームチェック

A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25 腰の回転	150	0:04:30
	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
1)	S	100	×	1	4	2' 00"	2	FR	E	400	0:08:00
2)	S	50	×	3	4	0' 40"	4	FR	一定スピード維持	600	0:08:00
				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	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュの時に呼吸	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	3・4・5	FR	DES パドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	6	2	0' 45"	6	FR	パドル H	600	0:09:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2900	0:56:30

【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

2022/5/28 土曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
3

B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25 腰の回転	150	0:04:30
	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
1)	S	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	E	300	0:06:00
2)	S	50	×	4	3	0' 45"	4	FR	一定スピード維持	600	0:09:00
				1	2	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	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュの時に呼吸	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	3・4・5	FR	DES パドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	6	2	0' 50"	6	FR	パドル H	600	0:10:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2800	0:57:00

【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】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 3

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
	K	50	× 3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25 腰の回転	150	0:04:30
	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
1)	S	100	× 1	3	2'10"	2	FR	E	300	0:06:30
2)	S	50	× 3	3	0'50"	4	FR	一定スピード維持	450	0:07:30
				1	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	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュの時に呼吸	150	0:04:00
1)	P	50	× 3	2	1'00"	3・4・5	FR	DES ハドル	300	0:06:00
2)	P	50	× 6	2	0'55"	6	FR	ハドル H	600	0:11:00
				1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW	S	100	× 1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total								2650	0:57:00

【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

2022/5/28 土曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
3

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25 腰の回転	150	0:04:30
	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
1)	S	100	×	1	3	2'15"	2	FR	E	300	0:06:45
2)	S	50	×	3	3	0'55"	4	FR	一定スピード維持	450	0:08:15
				1	2	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	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュの時に呼吸	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	2	1'05"	3-4-5	FR	DES パドル	300	0:06:30
2)	P	50	×	4	2	0'55"	6	FR	パドル H	400	0:07:20
				1	1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2450	0:56:20

【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

2022/5/28 土曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
3

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
	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 腰の回転	100	0:03:00
	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
1)	S	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	E	300	0:07:00
2)	S	50	×	3	3	1' 00"	4	FR	一定スピード維持	450	0:09:00
				1	2	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	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュの時に呼吸	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	2	1' 10"	3・4・5	FR	DES パドル	300	0:07:00
2)	P	50	×	4	2	1' 00"	6	FR	パドル H	400	0:08:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
	Total									2400	0:57:40

【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

2022/5/28 土曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
3

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
	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 腰の回転	100	0:03:00
	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
1)	S	100	× 1	2	2' 30"	2	FR	E	200	0:05:00
2)	S	50	× 3	2	1' 10"	4	FR	一定スピード維持	300	0:07:00
			1	1	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	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュの時に呼吸	150	0:04:30
1)	P	50	× 3	2	1' 20"	3・4・5	FR	DES パドル	300	0:08:00
2)	P	50	× 4	2	1' 10"	6	FR	パドル H	400	0:09:20
			1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW	S	100	× 1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
	Total								2150	0:56:50