

【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

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	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
K	25	×	4	1	1' 00"	5	FR	大きい板を沈めて ドローイン	100	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む ドローイン	150	0:03:00	
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	4	FR	パドル	300	0:04:30
3)	P	50	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル	300	0:04:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	200	×	5	1	3' 10"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	1000	0:15:50
2)	S	100	×	8	1	1' 25"	4	FR	一定のペース維持	800	0:11:20
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									4050	1:26:40	

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
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう		150	0:03:30
	S	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
	K	25	×	4	1	1'00"	5	FR	大きい板を沈めて トローイン		100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'30"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン		150	0:03:00
1)	P	50	×	6	1	0'50"	3	FR	パドル		300	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	0'45"	4	FR	パドル		300	0:04:30
3)	P	50	×	3	1	0'40"	6	FR	パドル		150	0:02:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	200	×	5	1	3'30"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう		1000	0:17:30
2)	S	100	×	8	1	1'30"	4	FR	一定のペース維持		800	0:12:00
3)	S	50	×	6	1	0'50"	3	FR	丁寧に泳ごう		300	0:05:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3900	1:27:00

【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】

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	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	25	×	4	1	1'00"	5	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:30	
1)	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	6	1	0'50"	4	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	4	1	0'45"	6	FR	パドル	200	0:03:00
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	200	×	4	1	3'40"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	800	0:14:40
2)	S	100	×	6	1	1'40"	4	FR	一定のペース維持	600	0:10:00
3)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:30
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3550	1:26:10	

【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

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	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00	
K	25	×	4	1	1' 00"	5	FR 大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR ハドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:30	
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR ハドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	4	FR ハドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	3	1	0' 45"	6	FR ハドル	150	0:02:15
				1	2	0' 30"			0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	4	1	3' 50"	3	FR 1/3呼吸 丁寧に泳ごう	800	0:15:20
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR 一定のペース維持	600	0:10:30
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR 丁寧に泳ごう	300	0:05:30
				1	2	0' 30"			0:01:00	
DW									0:05:00	
Total								3500	1:26:35	

E														
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	
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
	K	25	×	4	1	1'00"	5	FR	大きい板を沈めて トローイン				100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン				150	0:03:30
1)	P	50	×	6	1	1'00"	3	FR	パドル				300	0:06:00
2)	P	50	×	3	1	0'55"	4	FR	パドル				150	0:02:45
3)	P	50	×	3	1	0'50"	6	FR	パドル				150	0:02:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	200	×	4	1	4'00"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう				800	0:16:00
2)	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定のペース維持				600	0:11:00
3)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	丁寧に泳ごう				300	0:05:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW													0:05:00	
	Total											3350	1:26:15	

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
K	25	×	4	1	1' 00"	5	FR	大きい板を沈めて ドローイン	100	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む ドローイン	150	0:04:00	
1)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル	300	0:06:30
2)	P	50	×	4	1	1' 00"	4	FR	パドル	200	0:04:00
3)	P	50	×	3	1	0' 55"	6	FR	パドル	150	0:02:45
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	3	1	4' 20"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	600	0:13:00
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定のペース維持	400	0:08:20
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:06:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3000	1:26:05	