

【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

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
1)	S	50	× 6	1	0' 55"	2 FR	300	0:05:30	
2)	S	50	× 6	1	0' 50"	3 FR	300	0:05:00	
3)	S	50	× 6	1	0' 45"	5 FR	300	0:04:30	
				1	2 0' 30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
	K	25	× 6	1	0' 45"	3 BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	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	150	× 1	6	2' 20"	3 FR	900	0:14:00	
2)	S	100	× 1	6	1' 30"	3 FR	600	0:09:00	
3)	S	50	× 1	6	0' 40"	5 FR	300	0:04:00	
				1	5 0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→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	
1)	P	25	× 6	1	0' 20"	5 FR パドル	150	0:02:00	
2)	P	50	× 12	1	0' 45"	3 FR パドル	600	0:09:00	
				1	1 0' 00"	1)→2)レストナシ		0:00:00	
	S	50	× 6	1	0' 50"	3 FR 肩甲骨を動かそう！	300	0:05:00	
DW									0:05:00
Total							4200	1:27:00	

【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】
 ローリング
 【主観的強度】
 3

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	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	150	×	1	5	2' 30"	3	FR		750	0:12:30
2)	S	100	×	1	5	1' 40"	3	FR		500	0:08:20
3)	S	50	×	1	5	0' 40"	5	FR		250	0:03:20
				1	4	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→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
1)	P	25	×	6	1	0' 20"	5	FR	パドル	150	0:02:00
2)	P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル	600	0:10:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	肩甲骨を動かそう！	300	0:05:30
DW											0:05:00
	Total									3900	1:25:40

【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】
 ローリング
 【主観的強度】
 3

C											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR		300	0:05:00
					1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
	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	150	×	1	4	2' 45"	3	FR		600	0:11:00
2)	S	100	×	1	4	1' 50"	3	FR		400	0:07:20
3)	S	50	×	1	4	0' 45"	5	FR		200	0:03:00
					1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→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
1)	P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	パドル	150	0:02:30
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル	600	0:11:00
					1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	肩甲骨を動かそう！	300	0:05:30
DW											0:05:00
Total										3600	1:26:20

D											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR		150	0:02:30
					1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
	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	150	×	1	4	2' 50"	3	FR		600	0:11:20
2)	S	100	×	1	4	1' 50"	3	FR		400	0:07:20
3)	S	50	×	1	4	0' 50"	5	FR		200	0:03:20
					1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→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
1)	P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	パドル	150	0:02:30
2)	P	50	×	14	1	0' 55"	3	FR	パドル	700	0:12:50
					1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	肩甲骨を動かそう!	300	0:05:30
DW											0:05:00
	Total									3550	1:26:20

E										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	150	0:02:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
	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	150	×	1	4	2' 55"	3	FR	600	0:11:40
2)	S	100	×	1	4	1' 55"	3	FR	400	0:07:40
3)	S	50	×	1	4	0' 50"	5	FR	200	0:03:20
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→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
1)	P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR パドル	150	0:02:30
2)	P	50	×	12	1	1' 00"	3	FR パドル	600	0:12:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR 肩甲骨を動かそう!	300	0:06:00
DW										0:05:00
Total									3450	1:27:10

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	300	0:07:00
2)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	300	0:06:30
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	150	0:03:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	25	×	6	1	0' 55"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:30
	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	150	×	1	3	3' 10"	3	FR	450	0:09:30
2)	S	100	×	1	3	2' 05"	3	FR	300	0:06:15
3)	S	50	×	1	3	0' 55"	5	FR	150	0:02:45
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→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
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	5	FR パドル	150	0:03:00
2)	P	50	×	12	1	1' 05"	3	FR パドル	600	0:13:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	50	×	5	1	1' 05"	3	FR 肩甲骨を動かそう！	250	0:05:25
DW										0:05:00
Total									3100	1:26:55