



【テーマ】  
 準備期A  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

1/8 土曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 3

A													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-PU													
S	50	×	3	1	0'55"	2	FR				150	0:02:45	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置でスカル 右/左by25			150	0:04:00	
S	50	×	3	1	0'55"	2	FR				150	0:02:45	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン			150	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ			150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00	
P	50	×	14	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H			700	0:14:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	1'35"	3	FR	一定ペース			600	0:09:30
2)	S	50	×	4	2	0'45"	4	FR				400	0:06:00
				1	1	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00	
DW													
Total											2750	0:56:00	



【テーマ】  
 準備期A  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

1/8 土曜日  
 【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

3

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	0'55"	2	FR		150	0:02:45	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置でスカル 右/左by25	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	0'55"	2	FR		150	0:02:45	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	14	1	1'00"	2-6	FR	パドル 1E1H	700	0:14:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	1'45"	3	FR	一定ペース	600	0:10:30
2)	S	50	×	3	2	0'45"	4	FR		300	0:04:30
				1	1	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW											
Total									2650	0:55:30	

【テーマ】  
準備期A  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

1/8 土曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
3

C											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-PU											
S	50	×	3	1	1'00"	2	FR			150	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置でスカル 右/左by25		150	0:04:30
S	50	×	3	1	1'00"	2	FR			150	0:03:00
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン		150	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H		600	0:12:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	1'55"	3	FR	一定ペース	600	0:11:30
2)	S	50	×	3	2	0'50"	4	FR		300	0:05:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											
Total										2550	0:56:00



【テーマ】  
 準備期A  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

1/8 土曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 3

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU											
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR		150	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置でスカル 右/左by25	150	0:04:30	
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR		150	0:03:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	10	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	2' 00"	3	FR	一定ペース	600	0:12:00
2)	S	50	×	3	2	0' 55"	4	FR		300	0:05:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW											
Total									2450	0:55:30	

【テーマ】  
準備期A  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

1/8 土曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
3

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	1'05"	2	FR		150	0:03:15	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置でスカル 右/左by25	150	0:04:30	
S	50	×	3	1	1'05"	2	FR		150	0:03:15	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	フルブイ	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	10	1	1'05"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:50	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	2'05"	3	FR	一定ペース	600	0:12:30
2)	S	50	×	2	2	1'00"	4	FR		200	0:04:00
				1	1	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW											
Total									2350	0:55:50	



【テーマ】  
 準備期A  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

1/8 土曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 3

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR		150	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置でスカル 右/左by25	150	0:04:30	
S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR		150	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルバイ	150	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:30	
P	50	×	10	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:11:40	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	2	2' 10"	3	FR	一定ペース	400	0:08:40
2)	S	50	×	2	2	1' 05"	4	FR		200	0:04:20
				1	1	0' 00"					0:00:00
DW											
Total									2150	0:54:40	