

【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

1/7 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										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
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 右/左by25	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	8	1	1' 30"	3	FR	一定ペース キャッチの肘上げ	800	0:12:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	プルプイ	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3・4・5	FR	パドル DES	450	0:09:00
2)	P	50	×	2	3	0' 40"	6	FR	パドル H	300	0:04:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	キャッチの肘上げ	600	0:10:00
DW										0:05:00	
Total									3650	1:25:00	

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
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 右/左by25	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	一定ペース キャッチの肘上げ	800	0:13:20	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	プルプイ	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3・4・5	FR	パドル DES	450	0:09:00
2)	P	50	×	1	3	0' 40"	6	FR	パドル H	150	0:02:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	キャッチの肘上げ	600	0:10:00
DW										0:05:00	
Total									3500	1:24:20	

【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

1/7 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											0:10:00			
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR					300	0:06:00	
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 右/左by25				150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30	
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	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸				150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	一定ペース キャッチの肘上げ				600	0:11:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	シングルドックパドルプルブイ					150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	3	1'00"	3・4・5	FR	パドル DES				450	0:09:00
2)	P	50	×	1	3	0'45"	6	FR	パドル H				150	0:02:15
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
S	50	×	12	1	0'55"	3	FR	キャッチの肘上げ				600	0:11:00	
DW											0:05:00			
Total											3300	1:24:45		

【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

1/7 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											0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300		0:06:00
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 右/左by25	150		0:04:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300		0:05:30
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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150		0:04:00
S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	一定ペース キャッチの肘上げ	600		0:11:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	プルプイ	150		0:04:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150		0:04:00
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3・4・5	FR	パドル DES	450	0:09:00
2)	P	50	×	1	3	0' 45"	6	FR	パドル H	150	0:02:15
				1	2	0' 00"					0:00:00
	S	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	キャッチの肘上げ	600	0:11:00
DW											0:05:00
Total									3300		1:25:15

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
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 右/左by25	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	一定ペース キャッチの肘上げ	600	0:12:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	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	
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3・4・5	FR	パドル DES	450	0:09:00
2)	P	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	パドル H	150	0:02:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	50	×	8	1	1' 00"	3	FR	キャッチの肘上げ	400	0:08:00
DW										0:05:00	
Total									3100	1:24:30	

【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

1/7 土曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこ  
【主観的強度】  
3

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
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 右/左by25	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150	0:04:30	
S	100	×	4	1	2' 05"	3	FR	一定ペース キャッチの肘上げ	400	0:08:20	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	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	
1)	P	50	×	3	3	1' 10"	3・4・5	FR	パドル DES	450	0:10:30
2)	P	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	パドル H	150	0:03:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	50	×	8	1	1' 05"	3	FR	キャッチの肘上げ	400	0:08:40
DW										0:05:00	
Total									2900	1:25:30	