

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		150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン	ドロイン		150	0:04:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置	プルブイナシ つま先水面		100	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュを強く		150	0:04:00
1)	S	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	DES		150	0:03:30
2)	S	100	×	14	1	1' 40"	3	FR	大きく泳ごう		1400	0:23:20
				1	1	0' 00"			1)→2)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
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1' 00"	2・5	FR	パドル 1E1H		500	0:10:00
DW												0:05:00
Total											3500	1:26:50

【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

1/24 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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			150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30	
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	×	4	1	1'00"	6	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面			100	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュを強く			150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	1'10"	2・4・6	FR	DES			150	0:03:30
2)	S	100	×	12	1	1'50"	3	FR	大きく泳ごう			1200	0:22:00
				1	1	0'00"			1)→2)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
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1'00"	2・5	FR	パドル 1E1H			500	0:10:00
DW										0:05:00			
Total											3300	1:26:30	

【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

1/24 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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		150	0:04:00
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン	ドロイン		150	0:04:00
Drill	25	×	4	1	1'00"	6	スカーリング	背面腰の位置	プルブイナシ つま先水面		100	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュを強く		150	0:04:00
1)	S	50	×	3	1	1'10"	2・4・6	FR	DES		150	0:03:30
2)	S	100	×	12	1	1'55"	3	FR	大きく泳ごう		1200	0:23:00
				1	1	0'00"			1)→2)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
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ	偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
P	50	×	10	1	1'00"	2・5	FR	パドル 1E1H			500	0:10:00
DW												0:05:00
Total											3300	1:27:30

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		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	ドロイン		150	0:04:30
Drill	25	×	4	1	1'00"	6	スカーリング	背面腰の位置	プルブイナシ つま先水面		100	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュを強く		150	0:04:00
1)	S	50	×	3	1	1'15"	2・4・6	FR	DES		150	0:03:45
2)	S	100	×	10	1	2'00"	3	FR	大きく泳ごう		1000	0:20:00
				1	1	0'00"			1)→2)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
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ	偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
P	50	×	10	1	1'00"	2・5	FR	パドル 1E1H			500	0:10:00
DW												0:05:00
Total											3100	1:26:15



【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

1/24 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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		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	ドロイン		150	0:04:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置	プルブイナシ つま先水面		100	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュを強く		150	0:04:30
1)	S	50	×	3	1	1' 15"	2・4・6	FR	DES		150	0:03:45
2)	S	100	×	8	1	2' 10"	3	FR	大きく泳ごう		800	0:17:20
				1	1	0' 00"			1)→2)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
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ	偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
P	50	×	10	1	1' 05"	2・5	FR	パドル 1E1H			500	0:10:50
DW												0:05:00
Total											2900	1:26:25