



【テーマ】
 基礎期A
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

2/4 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45	
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	
Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ° キャッチの肘上げ トローイン	100	0:02:30	
1)	S	200	×	3	1	3' 10"	3	FR	一定ペース	600	0:09:30
2)	S	100	×	5	1	1' 35"	3	FR	一定ペース	500	0:07:55
				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
1)	P	50	×	3	3	0' 55"	2・4・6	FR	パドル DES	450	0:08:15
2)	P	50	×	4	3	0' 45"	6	FR	パドル H	600	0:09:00
				1	2	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00	
DW											
Total									2950	0:57:10	



【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

2/4 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	0'55"	2	FR		150	0:02:45		
K	25	×	4	1	1'00"	5	FR	大きい板を沈めて	ドロイン	100	0:04:00	
Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ	キャッチの肘上げ	ドロイン	100	0:02:30
1)	S	200	×	3	1	3'20"	3	FR	一定ペース		600	0:10:00
2)	S	100	×	5	1	1'40"	3	FR	一定ペース		500	0:08:20
				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	
1)	P	50	×	3	3	1'00"	2・4・6	FR	パドル DES		450	0:09:00
2)	P	50	×	3	3	0'45"	6	FR	パドル H		450	0:06:45
				1	2	1'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト1'		0:02:00
DW												
Total									2800	0:56:35		

【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

2/4 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	150	0:04:30	
S	50	×	3	1	1'00"	2	FR		150	0:03:00		
K	25	×	4	1	1'00"	5	FR	大きい板を沈めて	ドロイン	100	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	キャッチの肘上げ	ドロイン	150	0:04:00
1)	S	200	×	3	1	3'40"	3	FR	一定ペース		600	0:11:00
2)	S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	一定ペース		600	0:11:00
				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	
1)	P	50	×	3	2	1'00"	2・4・6	FR	パドル DES		300	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	0'50"	6	FR	パドル H		300	0:05:00
				1	1	1'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト1'		0:01:00
DW												
Total									2650	0:57:00		



【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

2/4 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	150	0:04:30	
S	50	×	3	1	1'00"	2	FR		150	0:03:00	
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	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° キャッチの肘上げ トローイン	150	0:04:30	
1)	S	200	×	3	1	4'00"	3	FR	一定ペース	600	0:12:00
2)	S	100	×	5	1	2'00"	3	FR	一定ペース	500	0:10:00
				1	1	0'00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	2	1'00"	2・4・6	FR	パドル DES	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	0'50"	6	FR	パドル H	300	0:05:00
				1	1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW											
Total									2550	0:57:30	



【テーマ】
 基礎期A
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

2/4 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	150	0:04:30	
S	50	×	3	1	1'05"	2	FR		150	0:03:15	
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	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° キャッチの肘上げ トローイン	150	0:04:30	
1)	S	200	×	3	1	4'20"	3	FR	一定ペース	600	0:13:00
2)	S	100	×	3	1	2'10"	3	FR	一定ペース	300	0:06:30
				1	1	0'00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	2	1'05"	2・4・6	FR	パドル DES	300	0:06:30
2)	P	50	×	3	2	0'55"	6	FR	パドル H	300	0:05:30
				1	1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW											
Total									2350	0:56:30	



【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

2/4 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	150 0:04:30	
S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR		150	0:03:30	
K	25	×	4	1	1' 00"	5	FR	大きい板を沈めて	ドロイン	100 0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	キャッチの肘上げ	ドロイン	150 0:04:30
1)	S	200	×	2	1	4' 30"	3	FR	一定ペース	400 0:09:00	
2)	S	100	×	4	1	2' 15"	3	FR	一定ペース	400 0:09:00	
				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	
1)	P	50	×	3	2	1' 10"	2・4・6	FR	パドル DES	300 0:07:00	
2)	P	50	×	3	2	1' 00"	6	FR	パドル H	300 0:06:00	
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'	0:01:00	
DW											
Total									2250	0:56:30	