

【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

2/2 木曜日
 【泳法注意】
 クとストロークのタイミ
 【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			150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	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	100	×	3	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			300	0:04:30
2)	S	200	×	3	1	3' 00"	4	FR				600	0:09:00
3)	S	100	×	3	1	1' 30"	4	FR				300	0:04:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:03:30	
1)	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H			600	0:12:00
2)	P	200	×	3	1	2' 50"	4	FR	パドルナシ			600	0:08:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ				0:00:00	
S	25	×	12	1	0' 30"	5・2	FR	①顔上げ横呼吸 H ②1/3呼吸 ③E			300	0:06:00	
DW											0:05:00		
Total											3900	1:26:30	

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	
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	100	×	3	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	300	0:04:45
2)	S	200	×	3	1	3' 10"	4	FR		600	0:09:30
3)	S	100	×	3	1	1' 35"	4	FR		300	0:04:45
				1	2	0' 30"					0:01:00
	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	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
1)	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
2)	P	200	×	2	1	3' 00"	4	FR	パドルナシ	400	0:06:00
				1	1	0' 00"					0:00:00
	S	25	×	12	1	0' 30"	5・2	FR	①顔上げ横呼吸 H ②1/3呼吸 ③E	300	0:06:00
DW										0:05:00	
Total									3700	1:26:00	

【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

2/2 木曜日
 【泳法注意】
 クとストロークのタイミ
 【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	
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	100	×	3	1	1'45"	4	FR	一定ペース	300	0:05:15
2)	S	200	×	2	1	3'30"	4	FR		400	0:07:00
3)	S	100	×	3	1	1'45"	4	FR		300	0:05:15
				1	2	0'30"					0:01:00
	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	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
1)	P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
2)	P	200	×	2	1	3'15"	4	FR	パドルナシ	400	0:06:30
				1	1	0'00"					0:00:00
	S	25	×	12	1	0'30"	5・2	FR	①顔上げ横呼吸 H ②1/3呼吸 ③E	300	0:06:00
DW									0:05:00		
Total									3500	1:26:00	

【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

2/2 木曜日
 【泳法注意】
 クとストロークのタイミ
 【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	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	1	1'50"	4	FR	300	0:05:30
2)	S	200	×	2	1	3'40"	4	FR	400	0:07:20
3)	S	100	×	3	1	1'50"	4	FR	300	0:05:30
				1	2	0'30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	150	0:04:00
1)	P	50	×	10	1	1'00"	2・6	FR	500	0:10:00
2)	P	200	×	2	1	3'30"	4	FR	400	0:07:00
				1	1	0'00"				0:00:00
	S	25	×	12	1	0'35"	5・2	FR	300	0:07:00
DW									0:05:00	
Total								3400	1:26:20	

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	
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	100	×	2	1	1'55"	4	FR	一定ペース	200	0:03:50
2)	S	200	×	2	1	3'45"	4	FR		400	0:07:30
3)	S	100	×	3	1	1'55"	4	FR		300	0:05:45
				1	2	0'30"					0:01:00
	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	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
1)	P	50	×	10	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:00
2)	P	200	×	2	1	3'40"	4	FR	パドルナシ	400	0:07:20
				1	1	0'00"					0:00:00
	S	25	×	12	1	0'35"	5・2	FR	①顔上げ横呼吸 H ②1/3呼吸 ③E	300	0:07:00
DW										0:05:00	
Total									3300	1:26:55	

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	
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	100	×	2	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	200	0:04:10
2)	S	200	×	2	1	4' 10"	4	FR		400	0:08:20
3)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR		200	0:04:10
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30
1)	P	50	×	8	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H	400	0:09:20
2)	P	200	×	2	1	4' 00"	4	FR	パドルナシ	400	0:08:00
				1	1	0' 00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	5・2	FR	①顔上げ横呼吸 H ②1/3呼吸 ③E	150	0:04:00
DW											0:05:00
Total									2950	1:25:30	