



【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

3/11 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	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイド	150	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30	
S	200	×	3	1	3' 30"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:10:30	
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	×	8	1	1' 00"	3-5	FR	パドル 1E1H	400	0:08:00	
1)	S	50	×	1	4	1' 20"	2	FR	E	200	0:05:20
2)	S	50	×	1	4	0' 40"	7	FR	H 頑張ろう	200	0:02:40
				1	3						0:00:00
DW											
Total									2600	0:56:30	

【テーマ】
強化期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

3/11 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	1'20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	1'00"	2	FR		150	0:03:00	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	6サイド	150	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00	
S	200	×	3	1	3'45"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:11:15	
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	×	8	1	1'00"	3-5	FR	パドル 1E1H	400	0:08:00	
1)	S	50	×	1	3	1'30"	2	FR	E	150	0:04:30
2)	S	50	×	1	3	0'45"	7	FR	H 頑張ろう	150	0:02:15
				1	2						0:00:00
DW											
Total									2500	0:57:00	

【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

3/11 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	1'20"	2	スカーリング 3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	1'00"	2	FR	150	0:03:00	
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR 6サイド	100	0:03:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル プルプイ	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR キャッチアップ	150	0:04:00	
S	200	×	3	1	4'00"	3	FR 丁寧に泳ごう	600	0:12:00	
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	×	8	1	1'00"	3-5	FR パドル 1E1H	400	0:08:00	
1)	S	50	×	1	3	1'30"	2	FR E	150	0:04:30
2)	S	50	×	1	3	0'45"	7	FR H 頑張ろう	150	0:02:15
				1	2					0:00:00
DW										
Total								2450	0:56:45	

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	1'20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	1'05"	2	FR		150	0:03:15	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	6サイド	150	0:04:30	
Drill	25	×	4	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:30	
S	200	×	3	1	4'10"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:12:30	
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	×	8	1	1'05"	3-5	FR	パドル 1E1H	400	0:08:40	
1)	S	50	×	1	2	1'30"	2	FR	E	100	0:03:00
2)	S	50	×	1	2	0'50"	7	FR	H 頑張ろう	100	0:01:40
				1	1						0:00:00
DW											
Total									2350	0:56:50	



【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

3/11 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' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR		150	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	6サイド	150	0:04:30	
Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ	100	0:03:20	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:30	
S	200	×	3	1	4' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:13:00	
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	×	6	1	1' 10"	3-5	FR	パドル 1E1H	300	0:07:00	
1)	S	50	×	1	2	1' 30"	2	FR	E	100	0:03:00
2)	S	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	H 頑張ろう	100	0:02:00
				1	1						0:00:00
DW											
Total									2250	0:56:50	