



【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

2/28 火曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【主観的強度】  
 3

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	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:04:30	
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	200	×	3	1	3' 20"	3	FR				600	0:10:00
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR				600	0:10:00
3)	S	50	×	12	1	0' 50"	3	FR				600	0:10:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)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	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング			100	0:03:00	
P	50	×	14	1	0' 50"	3	FR	ストローク数を少なく パドル			700	0:11:40	
DW										0:05:00			
Total											3800	1:27:10	

【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

2/28 火曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	25	×	6	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
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	200	×	3	1	3'40"	3	FR	600	0:11:00
2)	S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	600	0:11:00
3)	S	50	×	8	1	0'55"	3	FR	400	0:07:20
				1	2	0'00"		1)→2)→3)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	×	4	1	0'45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
P	50	×	12	1	0'55"	3	FR	ストローク数を少なく パドル	600	0:11:00
DW										0:05:00
Total									3500	1:26:50

【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

2/28 火曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	25	×	6	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
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	200	×	3	1	3'50"	3	FR	600	0:11:30
2)	S	100	×	6	1	1'55"	3	FR	600	0:11:30
3)	S	50	×	7	1	0'55"	3	FR	350	0:06:25
				1	2	0'00"		1)→2)→3)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	×	4	1	0'45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
P	50	×	12	1	0'55"	3	FR	ストローク数を少なく パドル	600	0:11:00
DW										0:05:00
Total									3450	1:26:55

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	25	×	6	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30	
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	200	×	3	1	4'00"	3	FR		600	0:12:00
2)	S	100	×	5	1	2'00"	3	FR		500	0:10:00
3)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR		300	0:06:00
				1	2	0'00"		1)→2)→3)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	×	4	1	0'45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00	
P	50	×	12	1	1'00"	3	FR	ストローク数を少なく パドル	600	0:12:00	
DW											0:05:00
Total									3300		1:27:30



【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

2/28 火曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
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	200	×	3	1	4' 20"	3	FR	600	0:13:00
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	300	0:06:30
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	300	0:06:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)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	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
P	50	×	10	1	1' 05"	3	FR	ストローク数を少なく パドル	500	0:10:50
DW										0:05:00
Total									3000	1:26:50