

【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

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	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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板 ヘットダウン トローイン	150	0:04:00	
K	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	右3回左1回/左3回右1回 キックのコントロール 腰・膝を伸ばし止めよう	100	0:03:00	
1)	S	125	×	6	1	2' 00"	3	FR	2ビート	750	0:12:00
2)	S	75	×	6	1	1' 05"	4	FR		450	0:06:30
3)	S	25	×	6	1	0' 20"	5	FR	6ビート	150	0:02:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:00	
P	50	×	18	1	0' 45"	3	FR	パドル	900	0:13:30	
S	25	×	12	1	0' 35"	7・2	FR	2H1E × 2・1H2E × 2	300	0:07:00	
DW										0:05:00	
Total									3850	1:26:00	

【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

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	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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板 ヘットダウン トローイン	150	0:04:00	
K	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	右3回左1回/左3回右1回 キックのコントロール 腰・膝を伸ばし止めよう	100	0:03:00	
1)	S	125	×	6	1	2' 05"	3	FR	2ビート	750	0:12:30
2)	S	75	×	6	1	1' 10"	4	FR		450	0:07:00
3)	S	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	6ビート	150	0:02:30
				1	2	0' 00"					0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:00	
P	50	×	15	1	0' 50"	3	FR	パドル	750	0:12:30	
S	25	×	12	1	0' 35"	7・2	FR	2H1E × 2・1H2E × 2	300	0:07:00	
DW										0:05:00	
Total									3700	1:26:30	

【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

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	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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板 ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00	
K	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	右3回左1回/左3回右1回 キックのコントロール 腰・膝を伸ばし止めよう	100	0:03:20	
1)	S	125	×	6	1	2' 15"	3	FR	2ビート	750	0:13:30
2)	S	75	×	4	1	1' 20"	4	FR		300	0:05:20
3)	S	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	6ビート	150	0:02:30
				1	2	0' 00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:00	
P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル	600	0:11:00	
S	25	×	12	1	0' 35"	7・2	FR	2H1E × 2・1H2E × 2	300	0:07:00	
DW										0:05:00	
Total									3400	1:25:40	

【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

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	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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板 ヘットダウン トローイン	150	0:04:00	
K	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	右3回左1回/左3回右1回 キックのコントロール 腰・膝を伸ばし止めよう	100	0:03:20	
1)	S	125	×	6	1	2' 20"	3	FR	2ビート	750	0:14:00
2)	S	75	×	4	1	1' 25"	4	FR		300	0:05:40
3)	S	25	×	4	1	0' 25"	5	FR	6ビート	100	0:01:40
				1	2	0' 00"					0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:00	
P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル	600	0:11:00	
S	25	×	12	1	0' 35"	7・2	FR	2H1E × 2・1H2E × 2	300	0:07:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:25:40	

【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

3/9 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 3

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' 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	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板 ヘットダウン トローイン	150	0:04:30	
K	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	右3回左1回/左3回右1回 キックのコントロール 腰・膝を伸ばし止めよう	100	0:03:20	
1)	S	125	×	6	1	2' 30"	3	FR	2ビート	750	0:15:00
2)	S	75	×	4	1	1' 25"	4	FR		300	0:05:40
3)	S	25	×	4	1	0' 25"	5	FR	6ビート	100	0:01:40
				1	2	0' 00"					0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:00	
P	50	×	10	1	0' 55"	3	FR	パドル	500	0:09:10	
S	25	×	12	1	0' 35"	7・2	FR	2H1E × 2・1H2E × 2	300	0:07:00	
DW										0:05:00	
Total									3250	1:25:50	

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' 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	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板 ヘットダウン トローイン	150	0:04:30	
K	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	右3回左1回/左3回右1回 キックのコントロール 腰・膝を伸ばし止めよう	100	0:03:20	
1)	S	125	×	4	1	2' 40"	3	FR	2ビート	500	0:10:40
2)	S	75	×	4	1	1' 35"	4	FR		300	0:06:20
3)	S	25	×	4	1	0' 30"	5	FR	6ビート	100	0:02:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ロングトックパドル	パドル プルプイ	100	0:03:00	
P	50	×	10	1	1' 05"	3	FR	パドル	500	0:10:50	
S	25	×	12	1	0' 40"	7・2	FR	2H1E × 2・1H2E × 2	300	0:08:00	
DW										0:05:00	
Total									2950	1:25:40	