





【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

3/18 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											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
1)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	ドロイン	50 0:02:00
2)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	100 0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	ドロイン	100 0:02:30
4)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	姿勢に注意して		300 0:05:00
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ	4)→1)レスト30"	0:00:30
	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む	プルブイは脛で挟む	150 0:03:00
	P	50	×	15	1	0' 50"	3	FR	パドル	ストローク数を少なく	750 0:12:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150 0:04:00
1)	S	100	×	1	7	1' 50"	2	FR			700 0:12:50
2)	S	100	×	1	7	1' 30"	5	FR			700 0:10:30
				1	6	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ	0:00:00
DW											0:05:00
Total										3750	1:25:20



【テーマ】  
 強化期A  
 エアビック  
 長く持続できる フォームチェック

3/18 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											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
1)	K	25	×	2	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて	ドロイン	50	0:02:00
2)	K	50	×	2	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1'15"	2	FR	キャッチアップ	ドロイン	100	0:02:30
4)	S	100	×	3	1'55"	3	FR	姿勢に注意して		300	0:05:45
				1	0'30"			1)~4)レストナシ	4)→1)レスト30"		0:00:30
	P	25	×	4	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む	フルブイは脛で挟む	100	0:02:20
	P	50	×	12	0'55"	3	FR	パドル	ストローク数を少なく	600	0:11:00
	S	25	×	6	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	1	6	2'05"	2	FR		600	0:12:30
2)	S	100	×	1	6	1'45"	5	FR		600	0:10:30
				1	5	0'00"		1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:25:05





【テーマ】  
 強化期A  
 エアビック  
 長く持続できる フォームチェック

3/18 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									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	
1)	K	25	×	2	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて ドローイン	50 0:02:00	
2)	K	50	×	2	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100 0:03:00	
3)	Drill	50	×	2	1' 30"	2	FR	キャッチアップ ドローイン	100 0:03:00	
4)	S	100	×	2	2' 00"	3	FR	姿勢に注意して	200 0:04:00	
				1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"	0:00:30	
	P	25	×	6	0' 40"	3	FR	パドルの先端を掴む フルブイは脛で挟む	150 0:04:00	
	P	50	×	10	1' 00"	3	FR	パドル ストローク数を少なく	500 0:10:00	
	S	25	×	6	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30	
1)	S	100	×	1	5	2' 20"	2	FR		500 0:11:40
2)	S	100	×	1	5	2' 00"	5	FR		500 0:10:00
				1	4	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3000	1:25:10	