



【テーマ】
調整期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

4/15 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
3

A										
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
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:03:30
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	ハドル 1E1H	600	0:12:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1・2→FR 1/1呼吸 3~6→CHO	150	0:04:30
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	3ストローク3"ストップ 左右のストロークのタイミング	150	0:03:30
3) S	50	×	3	1	1' 10"	6	FR	H 6ビート	150	0:03:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S	100	×	10	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	1000	0:15:50
DW										
Total									2800	0:56:20



【テーマ】
調整期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

4/15 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	ハドル 1E1H	600	0:12:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1・2→FR 1/1呼吸 3~6→CHO	150	0:04:30
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 左右のストロークのタイミング	150	0:04:00
3) S	50	×	3	1	1' 20"	6	FR	H 6ビート	150	0:04:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S	100	×	8	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	800	0:14:00
DW										
Total									2600	0:56:00



【テーマ】
調整期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

4/15 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	ハドル 1E1H	600	0:12:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1・2→FR 1/1呼吸 3~6→CHO	150	0:04:30
1) K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 左右のストロークのタイミング	150	0:04:30
3) S	50	×	3	1	1' 20"	6	FR	H 6ビート	150	0:04:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S	100	×	7	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	700	0:12:50
DW										
Total									2500	0:56:20



【テーマ】
調整期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

4/15 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	12	1	1' 05"	2・6	FR	ハドル 1E1H	600	0:13:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1・2→FR 1/1呼吸 3~6→CHO	150	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 左右のストロークのタイミング	150	0:04:30
3)	S	50	×	3	1	1' 20"	6	FR	H 6ビート	150	0:04:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
DW											
Total									2400	0:56:00	



【テーマ】
調整期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

4/15 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
3

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	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	10	1	1' 10"	2・6	FR	ハドル 1E1H	500	0:11:40	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1・2→FR 1/1呼吸 3~6→CHO	150	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 左右のストロークのタイミング	150	0:04:30
3)	S	50	×	3	1	1' 30"	6	FR	H 6ビート	150	0:04:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	100	×	6	1	2' 00"	4	FR	一定ペース	600	0:12:00
DW											
Total									2300	0:56:10	



【テーマ】
調整期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

4/15 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル	12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	10	1	1' 15"	2・6	FR	ハドル	1E1H	500	0:12:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1・2→FR	1/1呼吸 3~6→CHO	150	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150	0:04:30	
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ	左右のストロークのタイミング	150	0:04:30
3)	S	50	×	3	1	1' 30"	6	FR	H 6ビート		150	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
S	100	×	5	1	2' 10"	4	FR	一定ペース		500	0:10:50	
DW												
Total										2200	0:56:20	