

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	
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	
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:05:30
2)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル H	150	0:02:00
3)	P	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	パドルナシ 右呼吸/左呼吸by25	600	0:10:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	5ストローク リカバリーストップ	150	0:04:30	
S	50	×	6	1	1' 00"	3・5	FR	E/Hby25 ストロークのタイミングは変えずに	300	0:06:00	
S	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	丁寧に	800	0:13:20	
DW										0:05:00	
Total									3500	1:25:20	

【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

4/4 火曜日  
【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									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	
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	
1)	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:05:30
2)	P	50	×	2	1	0'45"	6	FR	パドル H	100	0:01:30
3)	P	200	×	3	1	3'40"	4	FR	パドルナシ 右呼吸/左呼吸by25	600	0:11:00
				1	2	0'30"				0:01:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	5ストローク リカバリーストップ	150	0:04:30	
S	50	×	6	1	1'00"	3・5	FR	E/Hby25 ストロークのタイミングは変えずに	300	0:06:00	
S	100	×	7	1	1'50"	3	FR	丁寧に	700	0:12:50	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:25:50	

【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

4/4 火曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
3

D										Dis	Time
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
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
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:05:30
2)	P	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	パドル H	100	0:01:40
3)	P	200	×	3	1	3' 50"	4	FR	パドルナシ 右呼吸/左呼吸by25	600	0:11:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	5ストローク リカバリーストップ		150	0:04:30
S	50	×	6	1	1' 00"	3・5	FR	E/Hby25 ストロークのタイミングは変えずに		300	0:06:00
S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	丁寧に		600	0:11:30
DW											0:05:00
Total										3250	1:25:10

【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

4/4 火曜日  
【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								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	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR DES	300	0:06:00	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	150	0:04:00	
							パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			
1)	P	50	×	6	1	1'00"	3	FR	300	0:06:00
2)	P	50	×	2	1	0'50"	6	FR	100	0:01:40
3)	P	200	×	3	1	4'00"	4	FR	600	0:12:00
				1	2	0'30"				0:01:00
							パドルナシ 右呼吸/左呼吸by25			
							1)→2)→3)レスト30"			
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	150	0:04:30	
							ゆっくり泳ごう			
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	150	0:04:30	
							右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転			
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	150	0:04:30	
							5ストローク リカバリーストップ			
S	50	×	6	1	1'00"	3・5	FR	300	0:06:00	
							E/Hby25 ストロークのタイミングは変えずに			
S	100	×	5	1	2'00"	3	FR	500	0:10:00	
							丁寧に			
DW										0:05:00
Total								3150		1:25:10

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	
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30	
1)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:30
2)	P	50	×	2	1	1' 00"	6	FR	パドル H	100	0:02:00
3)	P	200	×	2	1	4' 15"	4	FR	パドルナシ 右呼吸/左呼吸by25	400	0:08:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	5ストローク リカバリーストップ	150	0:04:30	
S	50	×	6	1	1' 05"	3・5	FR	E/Hby25 ストロークのタイミングは変えずに	300	0:06:30	
S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	丁寧に	500	0:10:50	
DW										0:05:00	
Total									2950	1:25:50	