

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	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	リカバリー→	耳に触れて指先入水	150	0:04:00
1)	S	50	×	3	1	1'00"	2	FR	リカバリー→	肘上げ	150	0:03:00
2)	S	200	×	7	1	3'20"	3	FR	余裕をもって泳ごう		1400	0:23:20
				1	1	0'00"			1)→2)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
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ	パドルに指を通さない		150	0:04:30
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
P	50	×	12	1	0'45"	5	FR	パドル			600	0:09:00
DW												0:05:00
Total										3650	1:26:20	

【テーマ】  
 基礎期B  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

4/30 日曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		150 0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	リカバリー→	耳に触れて指先入水	150 0:04:00
1)	S	50	×	3	1	1'00"	2	FR	リカバリー→	肘上げ	150 0:03:00
2)	S	200	×	6	1	3'40"	3	FR	余裕をもって泳ごう		1200 0:22:00
				1	1	0'00"			1)→2)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
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ	パドルに指を通さない		150 0:04:30
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
P	50	×	12	1	0'50"	5	FR	パドル			600 0:10:00
DW											0:05:00
Total										3450	1:27:00

【テーマ】  
 基礎期B  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

4/30 日曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150 0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れて指先入水	150 0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	1'00"	2	FR	リカバリー→肘上げ	150 0:03:00
2)	S	200	×	6	1	3'50"	3	FR	余裕をもって泳ごう	1200 0:23:00
				1	1	0'00"			1)→2)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	
Drill	25	×	4	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ パドルに指を通さない	100 0:03:00	
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	
P	50	×	6	2	0'50"	5	FR	パドル	600 0:10:00	
				1	1	0'30"			0:00:30	
DW									0:05:00	
Total								3400	1:27:00	

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"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リハビリ→耳に触れて指先入水	150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	リハビリ→肘上げ	150	0:03:00
2)	S	200	×	5	1	4' 00"	3	FR	余裕をもって泳ごう	1000	0:20:00
			1	1	0' 00"			1)→2)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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
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	
P	50	×	4	3	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00	
			1	2	0' 30"					0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3250	1:26:30	

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"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リハビリ→耳に触れて指先入水	150	0:04:30	
1)	S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	リハビリ→肘上げ	150	0:03:30
2)	S	200	×	4	1	4' 15"	3	FR	余裕をもって泳ごう	800	0:17:00
			1	1	0' 00"			1)→2)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	
Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	100	0:03:20	
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	
P	50	×	3	4	0' 55"	5	FR	パドル	600	0:11:00	
			1	3	0' 30"					0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									3000	1:26:50	