

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

5/27 土曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 3

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300		0:05:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150		0:04:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300		0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150		0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25	600	0:09:30
2)	S	100	×	3	1	1' 25"	5	FR		300	0:04:15
				1	1	0' 00"					0:00:00
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
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:05:00
2)	P	50	×	4	1	0' 45"	5	FR	パドル	200	0:03:00
3)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル	150	0:02:00
				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
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	10	1	0' 55"	6・2	FR	1H1E	500	0:09:10
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW											0:05:00
Total									3550		1:25:25



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

5/27 土曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル					150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES					300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸					150	0:04:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25					600	0:11:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR						300	0:05:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ						0:00:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ パドルに指を通さない					150	0:04:30	
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' 50"	5	FR	パドル					150	0:02:30
3)	P	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	パドル					150	0:02:15
				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	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン					150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸					150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	6・2	FR	1H1E					300	0:06:00
				1	2	0' 30"									0:01:00
DW											0:05:00				
Total												3300	1:25:45		

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

5/27 土曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 3

D															
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Dis	Time			
W-PU											0:10:00				
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR						300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル					150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES					300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸					150	0:04:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25					600	0:11:30
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR						300	0:05:15
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ						0:00:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ パドルに指を通さない					150	0:04:30	
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' 50"	5	FR	パドル					150	0:02:30
3)	P	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	パドル					100	0:01:30
				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	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン					150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸					150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	6・2	FR	1H1E					300	0:06:00
				1	2	0' 30"									0:01:00
DW											0:05:00				
Total												3250	1:25:45		

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

5/27 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル					150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES					300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸					150	0:04:00	
1)	S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25					600	0:12:00
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR						300	0:05:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ						0:00:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ パドルに指を通さない					150	0:04:30	
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に					300	0:06:00
2)	P	50	×	3	1	0' 55"	5	FR	パドル					150	0:02:45
3)	P	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	パドル					100	0:01:40
				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	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン					150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸					150	0:04:00
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	6・2	FR	1H1E					200	0:04:00
				1	2	0' 30"									0:01:00
DW											0:05:00				
Total												3150	1:25:55		

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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル				150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸				150	0:04:30	
1)	S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25				400	0:08:40
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	5	FR					300	0:06:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ パドルに指を通さない				150	0:04:30	
1)	P	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に				200	0:04:20
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	パドル				150	0:03:00
3)	P	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	パドル				100	0:01:50
				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	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン				150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸				150	0:04:30
3)	S	50	×	4	1	1' 10"	6・2	FR	1H1E				200	0:04:40
				1	2	0' 30"								0:01:00
DW											0:05:00			
Total											2850	1:25:30		