



【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

6/4 日曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【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	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	
1)	P	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:02:40
2)	K	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	6サイド タイミング	150	0:03:30
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	3・4・5	FR	DES	150	0:03:00
4)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	大きいストロークで	600	0:10:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E2H	600	0:12:00
	P	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸	200	0:03:30
1)	S	45	×	6	1	0' 50"	4	FR	T字でターン	270	0:05:00
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	大きいストロークで	600	0:10:00
3)	S	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	顔上げ横呼吸 1/2呼吸	150	0:02:30
4)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	大きいストロークで	300	0:05:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
DW									0:05:00		
Total									3870	1:26:40	

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

6/4 日曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	
1)	P	25	×	4	1	0'40"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:02:40
2)	K	50	×	3	1	1'10"	4	FR	6サイト タイミング	150	0:03:30
3)	S	50	×	3	1	1'00"	3・4・5	FR	DES	150	0:03:00
4)	S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	大きいストロークで	600	0:11:00
				1	3	0'00"					0:00:00
	P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E2H	600	0:12:00
	P	200	×	1	1	4'00"	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:00
1)	S	45	×	6	1	0'55"	4	FR	T字でターン	270	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR	大きいストロークで	300	0:05:30
3)	S	25	×	6	1	0'30"	5	FR	顔上げ横呼吸 1/2呼吸	150	0:03:00
4)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR	大きいストロークで	300	0:05:30
				1	3	0'00"					0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3570	1:26:10	



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

6/4 日曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	
1)	P	25	×	4	1	0'40"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:02:40
2)	K	50	×	3	1	1'10"	4	FR	6サイド タイミング	150	0:03:30
3)	S	50	×	3	1	1'00"	3-4-5	FR	DES	150	0:03:00
4)	S	100	×	6	1	1'55"	3	FR	大きいストロークで	600	0:11:30
				1	3	0'00"				0:00:00	
	P	50	×	12	1	1'00"	2-6	FR	パドル 1E2H	600	0:12:00
	P	200	×	1	1	4'00"	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:00
1)	S	45	×	6	1	0'55"	4	FR	T字でターン	270	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	1'55"	3	FR	大きいストロークで	300	0:05:45
3)	S	25	×	4	1	0'30"	5	FR	顔上げ横呼吸 1/2呼吸	100	0:02:00
4)	S	100	×	3	1	1'55"	3	FR	大きいストロークで	300	0:05:45
				1	3	0'00"				0:00:00	
DW									0:05:00		
Total									3520	1:26:10	



【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

6/4 日曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	
1)	P	25	×	4	1	0'40"	2	FR	5ストローク1ローリング°	100	0:02:40
2)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	6サイド° タイミング°	150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1'00"	3・4・5	FR	DES	150	0:03:00
4)	S	100	×	5	1	2'00"	3	FR	大きいストロークで	500	0:10:00
				1	3	0'00"				0:00:00	
	P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E2H	600	0:12:00
	P	200	×	1	1	4'00"	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:00
1)	S	45	×	6	1	1'00"	4	FR	T字でターン	270	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR	大きいストロークで	300	0:06:00
3)	S	25	×	4	1	0'30"	5	FR	顔上げ横呼吸 1/2呼吸	100	0:02:00
4)	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR	大きいストロークで	300	0:06:00
				1	3	0'00"				0:00:00	
DW									0:05:00		
Total									3420	1:26:40	



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

6/4 日曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	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	
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイト タイミング	150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	3・4・5	FR	DES	150	0:03:30
4)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	大きいストロークで	300	0:06:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	P	50	×	9	1	1' 10"	2・6	FR	ハドル 1E2H	450	0:10:30
	P	200	×	1	1	4' 30"	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:30
1)	S	45	×	6	1	1' 05"	4	FR	T字でターン	270	0:06:30
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	大きいストロークで	300	0:06:30
3)	S	25	×	4	1	0' 35"	5	FR	顔上げ横呼吸 1/2呼吸	100	0:02:20
4)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	大きいストロークで	300	0:06:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
DW									0:05:00		
Total									3070	1:26:20	