

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	
S	200	×	2	1	3' 30"	3	FR	一定ペース	400	0:07:00	
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	
P	50	×	6	2	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00	
			1	1	0' 30"					0:00:30	
S	200	×	4	1	3' 15"	4	FR	一定ペース	800	0:13:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン by25	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	帆掛け船 右脚・左脚交互 H	150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	1' 20"	6	FR	H 6ビート	150	0:04:00
2)	S	200	×	3	1	3' 15"	4	FR	一定ペース	600	0:09:45
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3750	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

6/13 火曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	
S	200	×	2	1	3' 45"	3	FR	一定ペース	400 0:07:30	
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	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	パドル	600 0:10:00	
			1	1	0' 30"				0:00:30	
S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース	600 0:10:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25	150 0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	帆掛け船 右脚・左脚交互 H	150 0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	1' 20"	6	FR	H 6ビート	150 0:04:00
2)	S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース	600 0:10:30
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ	0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3550	1:26:30	

【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

6/13 火曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	
S	200	×	2	1	3' 50"	3	FR	一定ペース	400	0:07:40	
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	50	×	5	2	0' 50"	5	FR	パドル	500	0:08:20	
			1	1	0' 30"					0:00:30	
S	200	×	3	1	3' 40"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン by25	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	帆掛け船 右脚・左脚交互 H	150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	1' 20"	6	FR	H 6ビート	150	0:04:00
2)	S	200	×	3	1	3' 40"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3450	1:26:00	

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	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	
S	200	×	2	1	4' 00"	3	FR	一定ペース	400	0:08:00	
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	
P	50	×	4	2	0' 50"	5	FR	パドル	400	0:06:40	
			1	1	0' 30"					0:00:30	
S	200	×	3	1	3' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン by25	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	帆掛け船 右脚・左脚交互 H	150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	1' 20"	6	FR	H 6ビート	150	0:04:00
2)	S	200	×	3	1	3' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:26:10	

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	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
S	200	×	2	1	4' 30"	3	FR	一定ペース	400 0:09:00
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
P	50	×	5	2	1' 00"	5	FR	パドル	500 0:10:00
			1	1	0' 30"				0:00:30
S	200	×	2	1	4' 15"	4	FR	一定ペース	400 0:08:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン by25	150 0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	帆掛け船 右脚・左脚交互 H	150 0:04:00
1)	S	50	×	3	1	1' 20"	FR	H 6ビート	150 0:04:00
2)	S	200	×	2	1	4' 15"	FR	一定ペース	400 0:08:30
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ	0:00:00
DW									0:05:00
Total								3050	1:26:00