

【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

6/22 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
S	200	×	3	1	3' 00"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1H1E	600	0:11:00
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° ドローイン	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	一定ペース	600	0:09:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	700	×	1	1	11' 00"	3	FR	一定ペース	700	0:11:00
DW										0:05:00
Total									3850	1:26:00



【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

6/22 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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
S	200	×	3	1	3' 15"	4	FR	一定ペース	600	0:09:45
P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1H1E	600	0:11:00
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° トローイン	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	一定ペース	600	0:10:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	600	×	1	1	10' 00"	3	FR	一定ペース	600	0:10:00
DW										0:05:00
Total									3750	1:26:15

【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

6/22 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース	600 0:10:30
P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150 0:03:30
P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1H1E	600 0:11:00
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150 0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° トローイン	150 0:04:00
S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	一定ペース	600 0:11:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
S	400	×	1	1	7' 30"	3	FR	一定ペース	400 0:07:30
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

6/22 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	×	3	1	3' 40"	4	FR	一定ペース	600 0:11:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150 0:03:30
P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1H1E	600 0:11:00
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100 0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° トローイン	150 0:04:00
S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	一定ペース	600 0:11:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
S	400	×	1	1	7' 30"	3	FR	一定ペース	400 0:07:30
DW									0:05:00
Total								3500	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

6/22 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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
S	200	×	3	1	3' 50"	4	FR	一定ペース	600 0:11:30
P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	パドルの先端を握む プルブイは脛で挟む	150 0:03:30
P	50	×	10	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1H1E	500 0:10:00
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100 0:03:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ トローイン	100 0:03:00
S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	一定ペース	600 0:12:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
S	400	×	1	1	8' 00"	3	FR	一定ペース	400 0:08:00
DW									0:05:00
Total								3350	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

6/22 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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
S	200	×	2	1	4' 10"	4	FR	一定ペース	400 0:08:20
P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150 0:04:00
P	50	×	10	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1H1E	500 0:10:50
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100 0:03:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° トローイン	100 0:03:00
S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	一定ペース	500 0:10:50
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
S	400	×	1	1	8' 30"	3	FR	一定ペース	400 0:08:30
DW									0:05:00
Total								3050	1:25:30