

【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

7/9 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR		200	0:03:30	
1)	S	100	×	3	1	1' 35"	3	FR	左右のストロークのタイミング	300	0:04:45
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイド	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5ストロークリカバリーストップ	150	0:04:00
4)	S	100	×	3	1	1' 35"	3	FR	左右のストロークのタイミング	300	0:04:45
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		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	
P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	200	×	8	1	3' 00"	4	FR	一定ペース	1600	0:24:00	
DW										0:05:00	
Total									4000	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

7/9 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR		200	0:03:30	
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	左右のストロークのタイミング	300	0:05:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイド	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5ストロークリカバリーストップ	150	0:04:00
4)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	左右のストロークのタイミング	300	0:05:00
				1	3	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
	P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	200	×	7	1	3' 15"	4	FR	一定ペース	1400	0:22:45
DW										0:05:00	
Total									3800	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

7/9 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR		200	0:04:00	
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	左右のストロークのタイミング	300	0:05:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイド	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5ストロークリカバリーストップ	150	0:04:00
4)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	左右のストロークのタイミング	300	0:05:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		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
	P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	200	×	6	1	3' 30"	4	FR	一定ペース	1200	0:21:00
DW										0:05:00	
Total									3600	1:27:00	

【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

7/9 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR		200	0:04:00	
1)	S	100	×	4	1	1' 55"	3	FR	左右のストロークのタイミング	400	0:07:40
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイド	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5ストロークリカバリーストップ	150	0:04:00
4)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	左右のストロークのタイミング	300	0:05:45
				1	3	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
	P	50	×	12	1	0' 55"	5	FR	パドル	600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	200	×	5	1	3' 40"	4	FR	一定ペース	1000	0:18:20
DW										0:05:00	
Total									3500	1:27:45	



【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

7/9 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング	100	0:03:00	プルブイ 様々な位置で	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00		
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	300	0:06:00	左右のストロークのタイミング
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	150	0:04:00	6サイト
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00	5ストロークリカバリーストップ
4)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	300	0:06:00	左右のストロークのタイミング
				1	3	0' 00"				0:00:00	1)~4)レストナシ
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	150	0:04:30	プルブイ パドルに指を通さない	
P	50	×	12	1	0' 55"	5	FR	600	0:11:00	パドル	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30	ゆっくり泳ごう	
S	200	×	5	1	3' 50"	4	FR	1000	0:19:10	一定ペース	
DW									0:05:00		
Total								3400	1:27:10		



【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

7/9 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	25	×	4	1	0' 50"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	100	0:03:20	
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR		200	0:04:30	
1)	S	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	左右のストロークのタイミング	200	0:04:20
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	6サイド	150	0:04:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	5ストロークリカバリーストップ	150	0:04:30
4)	S	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	左右のストロークのタイミング	200	0:04:20
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		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
	P	50	×	10	1	1' 00"	5	FR	パドル	500	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	200	×	5	1	4' 10"	4	FR	一定ペース	1000	0:20:50
DW										0:05:00	
Total									3100	1:27:20	