

【テーマ】
 強化期B
 エアロビク
 長く持続できる フォームチェック

7/29 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 3

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
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 両腕	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3'30"	2	FR	200	0:03:30	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
S	200	×	5	1	3'15"	3	FR 一定ペース	1000	0:16:15	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	2	1'00"	3	FR ハドル 丁寧に	300	0:06:00
2)	P	50	×	1	2	0'40"	6	FR ハドル H	100	0:01:20
				1	1	0'30"			0:00:30	
							1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			
S-D	25	×	8	1	0'35"	2・9	FR 3・6→ダッシュ 他→E	200	0:04:40	
DW										
Total								2800	0:57:15	



【テーマ】
 強化期B
 エアロビク
 長く持続できる フォームチェック

7/29 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 3

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
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 両腕		100	0:03:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR		200	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水		150	0:04:00
S	200	×	4	1	3' 30"	3	FR 一定ペース		800	0:14:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	3	FR ハドル 丁寧に	300	0:06:00
2)	P	50	×	2	2	0' 45"	6	FR ハドル H	200	0:03:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
S-D	25	×	8	1	0' 35"	2・9	FR 3・6→ダッシュ 他→E		200	0:04:40
DW										
Total									2700	0:57:10

【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

7/29 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
3

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											
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 両腕	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4'00"	2	FR		200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
S	200	×	4	1	3'40"	3	FR	一定ペース	800	0:14:40	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	2	1'00"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:00
2)	P	50	×	1	2	0'45"	6	FR	パドル H	100	0:01:30
				1	1	0'30"				0:00:30	
	S-D	25	×	8	1	0'35"	2・9	FR	3・6→ダッシュ 他→E	200	0:04:40
DW											
Total									2600	0:56:50	

【テーマ】
 強化期B
 エアロビク
 長く持続できる フォームチェック

7/29 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 3

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
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 両腕	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	200	0:04:00	
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:30	
S	200	×	4	1	3'50"	3	FR 一定ペース	800	0:15:20	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	2	1'00"	3	FR ハドル 丁寧に	300	0:06:00
2)	P	50	×	1	2	0'45"	6	FR ハドル H	100	0:01:30
				1	1	0'30"				0:00:30
	S-D	25	×	8	1	0'40"	2・9	FR 3・6→ダッシュ 他→E	200	0:05:20
DW										
Total								2550	0:57:10	



【テーマ】
 強化期B
 エアロビク
 長く持続できる フォームチェック

7/29 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 3

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30	
Drill	25	×	4	1	0'50"	2	スカーリング プルブイ	様々な位置で 両腕	100	0:03:20	
S	200	×	1	1	4'15"	2	FR		200	0:04:15	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:30	
S	200	×	3	1	4'10"	3	FR	一定ペース	600	0:12:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	2	1'05"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:30
2)	P	50	×	1	2	0'50"	6	FR	パドル H	100	0:01:40
				1	1	0'30"					0:00:30
	S-D	25	×	8	1	0'40"	2・9	FR	3・6→ダッシュ 他→E	200	0:05:20
DW											
Total									2400	0:57:35	



【テーマ】
 強化期B
 エアロビク
 長く持続できる フォームチェック

7/29 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 3

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											
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 両腕	100	0:03:20	
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR		200	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:30	
S	200	×	3	1	4' 20"	3	FR	一定ペース	600	0:13:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
1)	P	50	×	2	2	1' 10"	3	FR	パドル 丁寧に	200	0:04:40
2)	P	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	パドル H	100	0:02:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
	S-D	25	×	8	1	0' 40"	2・9	FR	3・6→ダッシュ 他→E	200	0:05:20
DW											
Total									2300	0:57:50	