

【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

7/27 木曜日
【泳法注意】
キックと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	プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR		200	0:03:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	6ビート	300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	3	3	1' 25"	4	FR		900	0:12:45
2)	S	100	×	3	3	1' 35"	3	FR		900	0:14:15
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	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"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:03:30
1)	P	50	×	3	2	0' 40"	6	FR	パドル H	300	0:04:00
2)	P	200	×	1	2	3' 30"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に パドルナシ	400	0:07:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									4000	1:27:00	

【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

7/27 木曜日
 【泳法注意】
 キックと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 プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	200	0:03:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 6サイト	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00
3)	S	50	×	8	1	0' 50"	3	FR 6ビート	400	0:06:40
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	2	3	1' 30"	4	FR	600	0:09:00
2)	S	100	×	3	3	1' 40"	3	FR	900	0:15:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	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"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	2	0' 40"	6	FR ハドル H	300	0:04:00
2)	P	200	×	1	2	3' 45"	2	FR 1/3呼吸 丁寧に ハドルナシ	400	0:07:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3800	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

7/27 木曜日
【泳法注意】
キックと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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 6サイト	150 0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150 0:04:00
3)	S	50	×	8	1	0' 55"	3	FR 6ビート	400 0:07:20
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"	0:01:00
1)	S	100	×	3	2	1' 40"	4	FR	600 0:10:00
2)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR	600 0:11:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0:00:00
	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"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150 0:04:00
1)	P	50	×	3	2	0' 45"	6	FR ハドル H	300 0:04:30
2)	P	200	×	1	2	4' 00"	2	FR 1/3呼吸 丁寧に ハドルナシ	400 0:08:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0:00:00
DW									0:05:00
Total								3500	1:26:20

【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

7/27 木曜日
 【泳法注意】
 キックと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 プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 6サイト	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00
3)	S	50	×	8	1	1' 00"	3	FR 6ビート	400	0:08:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	3	2	1' 45"	4	FR	600	0:10:30
2)	S	100	×	3	2	1' 55"	3	FR	600	0:11:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	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"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
1)	P	50	×	2	2	0' 45"	6	FR ハドル H	200	0:03:00
2)	P	200	×	1	2	4' 00"	2	FR 1/3呼吸 丁寧に ハドルナシ	400	0:08:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3400	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

7/27 木曜日
 【泳法注意】
 キックと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 プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 6サイト	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR 6ビート	300	0:06:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	4	FR	600	0:11:00
2)	S	100	×	3	2	2' 00"	3	FR	600	0:12:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	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"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
1)	P	50	×	2	2	0' 50"	6	FR ハドル H	200	0:03:20
2)	P	200	×	1	2	4' 00"	2	FR 1/3呼吸 丁寧に ハドルナシ	400	0:08:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3300	1:25:50

【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

7/27 木曜日
 【泳法注意】
 キックと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	プルプイ	様々な位置で	100	0:03:20	
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR			200	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	6サイト	150	0:04:30	
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	6ビート	300	0:06:30	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	S	100	×	2	2	2' 00"	4	FR		400	0:08:00	
2)	S	100	×	2	2	2' 10"	3	FR		400	0:08:40	
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
	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"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	6	FR	パドル H	300	0:06:00	
2)	P	200	×	1	2	4' 30"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に	パドルナシ	400	0:09:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00		
Total										3000	1:26:30	