

【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

8/5 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								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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ 耳に触れて指先入水	150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 45"	3	FR リカバリーの肘上げ 指先から丁寧に入水	300	0:04:30
2)	S	150	×	8	1	2' 15"	3	FR 一定ペース	1200	0:18:00
				1	1	0' 00"			0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	4	FR ハドル プルブイ 片手前右/左by25 姿勢を保って強めに	150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	2・3・4	FR ハドル DES	300	0:06:00
2)	P	50	×	5	2	0' 40"	6	FR ハドル H	500	0:06:40
3)	P	200	×	1	2	3' 10"	4	FR ハドルナシ 1/3呼吸	400	0:06:20
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	0:00:30	
DW									0:05:00	
Total								3900	1:25:30	

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	
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 耳に触れて指先入水	150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR リカバリーの肘上げ 指先から丁寧に入水	300	0:05:00
2)	S	150	×	8	1	2' 20"	3	FR 一定ペース	1200	0:18:40
				1	1	0' 00"			0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	4	FR ハドル プルブイ 片手前右/左by25 姿勢を保って強めに	150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	2・3・4	FR ハドル DES	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	0' 40"	6	FR ハドル H	300	0:04:00
3)	P	200	×	1	2	3' 20"	4	FR ハドルナシ 1/3呼吸	400	0:06:40
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	0:00:30	
DW									0:05:00	
Total								3700	1:24:50	

【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

8/5 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								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	
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 耳に触れて指先入水	150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3 FR	リカバリーの肘上げ 指先から丁寧に入水	300	0:05:30
2)	S	150	×	6	1	2' 30"	3 FR	一定ペース	900	0:15:00
				1	1	0' 00"	1)→2)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	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	4 FR	パドル プルブイ 片手前右/左by25 姿勢を保って強めに	150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	2・3・4 FR	パドル DES	300	0:06:00
2)	P	50	×	4	2	0' 45"	6 FR	パドル H	400	0:06:00
3)	P	200	×	1	2	3' 30"	4 FR	パドルナシ 1/3呼吸	400	0:07:00
				1	1	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
DW									0:05:00	
Total								3500	1:25:00	

【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

8/5 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								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	
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 耳に触れて指先入水	150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR リカバリーの肘上げ 指先から丁寧に入水	300	0:05:30
2)	S	150	×	6	1	2' 40"	3	FR 一定ペース	900	0:16:00
				1	1	0' 00"			0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	4	FR パドル プルブイ 片手前右/左by25 姿勢を保って強めに	150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	2・3・4	FR パドル DES	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	0' 45"	6	FR パドル H	300	0:04:30
3)	P	200	×	1	2	3' 45"	4	FR パドルナシ 1/3呼吸	400	0:07:30
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	0:00:30	
DW									0:05:00	
Total								3400	1:25:00	



【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

8/5 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								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	
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 耳に触れて指先入水	150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR リカバリーの肘上げ 指先から丁寧に入水	300	0:06:00
2)	S	150	×	6	1	2' 50"	3	FR 一定ペース	900	0:17:00
				1	1	0' 00"			0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	4	FR パドル プルブイ 片手前右/左by25 姿勢を保って強めに	150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	2・3・4	FR パドル DES	300	0:06:00
2)	P	50	×	2	2	0' 50"	6	FR パドル H	200	0:03:20
3)	P	200	×	1	2	4' 00"	4	FR パドルナシ 1/3呼吸	400	0:08:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	0:00:30	
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

8/5 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								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	
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 耳に触れて指先入水	150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR リカバリーの肘上げ 指先から丁寧に入水	300	0:06:30
2)	S	150	×	4	1	3' 05"	3	FR 一定ペース	600	0:12:20
				1	1	0' 00"			0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	4	FR ハドル プルブイ 片手前右/左by25 姿勢を保って強めに	150	0:04:30	
1)	P	50	×	3	2	1' 10"	2・3・4	FR ハドル DES	300	0:07:00
2)	P	50	×	2	2	0' 55"	6	FR ハドル H	200	0:03:40
3)	P	200	×	1	2	4' 00"	4	FR ハドルナシ 1/3呼吸	400	0:08:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	0:00:30	
DW									0:05:00	
Total								3000	1:25:20	