



【テーマ】  
調整期B  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

9/2 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
3

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイド	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3) S	50	×	8	1	0' 50"	3	FR	呼吸のタイミング	400	0:06:40
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
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"	3	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	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	一定ペース	800	0:13:20
DW										
Total									2850	0:57:30



【テーマ】  
調整期B  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

9/2 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
3

B										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU										
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	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 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3) S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	呼吸のタイミング 1)→2)→3)レスト30"	300	0:05:30
				2	0' 30"					
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"	3	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	100	×	7	1	1' 50"	3	FR	一定ペース	700	0:12:50
DW										
Total									2650	0:56:50



【テーマ】  
調整期B  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

9/2 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
3

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイド	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3) S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	呼吸のタイミング	300	0:06:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00
P	50	×	12	1	0' 55"	3	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	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	一定ペース	600	0:11:30
DW										
Total									2550	0:57:00



【テーマ】  
調整期B  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

9/2 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
3

D										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイド	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3) S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	呼吸のタイミング 1)→2)→3)レスト30"	300	0:06:00
				2	0' 30"					
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00
P	50	×	10	1	1' 00"	3	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	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	一定ペース	600	0:12:00
DW										
Total									2450	0:56:30



【テーマ】  
調整期B  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

9/2 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
3

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
1) K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	6サイド	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
3) S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	呼吸のタイミング	300	0:06:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00
P	50	×	8	1	1' 00"	3	FR	パドル	400	0:08:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	100	×	6	1	2' 05"	3	FR	一定ペース	600	0:12:30
DW										
Total									2350	0:57:00



【テーマ】  
調整期B  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

9/2 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
3

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
1) K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	6サイド	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
3) S	50	×	5	1	1' 10"	3	FR	呼吸のタイミング 1)→2)→3)レスト30"	250	0:05:50
					1					
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00
P	50	×	8	1	1' 10"	3	FR	パドル	400	0:09:20
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	一定ペース	500	0:10:50
DW										
Total									2200	0:57:00