

【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

8/13 日曜日  
 【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										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 12サイト`/6サイト`by25	150		0:04:00
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
1)	S	200	×	1	4	3' 10"	3	FR 一定ペース	800	0:12:40
2)	S	150	×	1	4	2' 20"	3	FR	600	0:09:20
3)	S	100	×	1	4	1' 30"	3	FR	400	0:06:00
				1	3	0' 00"				0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR ハドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	0' 40"	6	FR ハドル H	300	0:04:00
3)	P	100	×	3	1	1' 35"	4	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	300	0:04:45
				1	2	0' 30"				0:01:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO 頑張ろう	100		0:04:00
DW										0:05:00
Total									3850	1:26:15

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' 20"	3	FR 12サイト`/6サイト`by25	150		0:04:00
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
1)	S	200	×	1	3	3' 20"	3	FR 一定ペース	600	0:10:00
2)	S	150	×	1	3	2' 30"	3	FR	450	0:07:30
3)	S	100	×	1	3	1' 40"	3	FR	300	0:05:00
				1	2	0' 00"				0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR ハドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	6	FR ハドル H	300	0:04:30
3)	P	100	×	5	1	1' 40"	4	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	500	0:08:20
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO 頑張ろう	100		0:04:00
DW										0:05:00
Total									3600	1:25:20

【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

8/13 日曜日  
 【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									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' 20"	3	FR 12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00	
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	
1)	S	200	×	1	3	3' 40"	3	FR 一定ペース	600	0:11:00
2)	S	150	×	1	3	2' 45"	3	FR	450	0:08:15
3)	S	100	×	1	3	1' 50"	3	FR	300	0:05:30
				1	2	0' 00"				0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR ハドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR ハドル H	200	0:03:00
3)	P	100	×	4	1	1' 45"	4	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	400	0:07:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO 頑張ろう	100	0:04:00	
DW										0:05:00
Total									3400	1:25:45

【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

8/13 日曜日  
 【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										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' 20"	3	FR 12サイト`/6サイト`by25	150		0:04:00
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
1)	S	200	×	1	3	3' 50"	3	FR 一定ペース	600	0:11:30
2)	S	150	×	1	3	2' 50"	3	FR	450	0:08:30
3)	S	100	×	1	3	1' 55"	3	FR	300	0:05:45
				1	2	0' 00"				0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR ハドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	3	1	0' 45"	6	FR ハドル H	150	0:02:15
3)	P	100	×	4	1	1' 50"	4	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	400	0:07:20
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO 頑張ろう	100		0:04:00
DW										0:05:00
Total									3350	1:26:20

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' 20"	3	FR 12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00	
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	
1)	S	200	×	1	3	4' 00"	3	FR 一定ペース	600	0:12:00
2)	S	150	×	1	3	3' 00"	3	FR	450	0:09:00
3)	S	100	×	1	3	2' 00"	3	FR	300	0:06:00
				1	2	0' 00"				0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR ハドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	3	1	0' 50"	6	FR ハドル H	150	0:02:30
3)	P	100	×	3	1	1' 55"	4	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	300	0:05:45
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO 頑張ろう	100	0:04:00	
DW										0:05:00
Total									3250	1:26:15

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 12サイト`/6サイト`by25	150		0:04:30
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
1)	S	200	×	1	2	4' 15"	3	FR 一定ペース	400	0:08:30
2)	S	150	×	1	2	3' 15"	3	FR	300	0:06:30
3)	S	100	×	1	2	2' 10"	3	FR	200	0:04:20
				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
1)	P	50	×	6	1	1' 10"	3	FR ハドル	300	0:07:00
2)	P	50	×	5	1	1' 00"	6	FR ハドル H	250	0:05:00
3)	P	100	×	3	1	2' 05"	4	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	300	0:06:15
				1	2	0' 30"				0:01:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO 頑張ろう	100		0:04:00
DW										0:05:00
Total									2900	1:25:55