

【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

9/10 日曜日
【泳法注意】
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	×	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	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	6サイド	100	0:02:30
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25	100	0:02:30
4)	S	100	×	8	1	1' 30"	3	FR	ストロークのタイミング	800	0:12:00
				1	3	0' 10"				0:00:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	200	×	2	1	3' 15"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ 丁寧に	400	0:06:30
4)	S	100	×	6	1	1' 30"	3	FR	ストロークのタイミング	600	0:09:00
				1	3	0' 10"				0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 25"	4	FR		600	0:08:30
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3850	1:26:30	



【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

9/10 日曜日
【泳法注意】
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	×	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	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	6サイド	100	0:02:30
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25	100	0:02:30
4)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	ストロークのタイミング	600	0:10:00
				1	3	0' 10"				0:00:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	200	×	2	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ 丁寧に	400	0:07:00
4)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	ストロークのタイミング	600	0:10:00
				1	3	0' 10"				0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR		600	0:09:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3650	1:27:00	

【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

9/10 日曜日
【泳法注意】
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	×	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	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	6サイド	100	0:02:30
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25	100	0:02:30
4)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	ストロークのタイミング	600	0:11:00
				1	3	0' 10"				0:00:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	200	×	2	1	3' 45"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ 丁寧に	400	0:07:30
4)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	ストロークのタイミング	600	0:11:00
				1	3	0' 10"				0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR		400	0:07:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3450	1:27:30	

【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

9/10 日曜日
【泳法注意】
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	×	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	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	6サイド	100	0:02:30
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25	100	0:02:30
4)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	ストロークのタイミング	600	0:11:30
				1	3	0' 10"				0:00:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	200	×	2	1	3' 45"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ 丁寧に	400	0:07:30
4)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	ストロークのタイミング	600	0:11:30
				1	3	0' 10"				0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR		300	0:05:30
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:27:00	

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	×	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	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	6サイド	100	0:02:30
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25	100	0:02:30
4)	S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	ストロークのタイミング	600	0:12:00
				1	3	0' 10"				0:00:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	200	×	2	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ 丁寧に	400	0:08:00
4)	S	100	×	5	1	2' 00"	3	FR	ストロークのタイミング	500	0:10:00
				1	3	0' 10"				0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR		300	0:05:45
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3250	1:27:15	



【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

9/10 日曜日
【泳法注意】
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	×	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	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	6サイド	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25	100	0:03:00
4)	S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR	ストロークのタイミング	400	0:08:40
				1	3	0' 10"				0:00:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	パドル	300	0:06:00
3)	P	200	×	2	1	4' 15"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ 丁寧に	400	0:08:30
4)	S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR	ストロークのタイミング	400	0:08:40
				1	3	0' 10"				0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	4	FR		300	0:06:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									2950	1:26:50	