

【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

11/2 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で			150	0:05:00	
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン			150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 キックを打ち続けよう			150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	6ビート		300	0:04:30	
									1	3			0' 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			150	0:04:00
	P	50	×	14	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H			700	0:12:50
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	200	×	3	1	3' 10"	3	FR	一定ペース			600	0:09:30
2)	S	100	×	4	1	1' 35"	3	FR				400	0:06:20
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	3	FR			300	0:04:30	
									1	2			0' 00"
DW										0:05:00			
Total										3650	1:26:10		

【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

11/2 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 キックを打ち続けよう	150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	6ビート	300	0:04:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク	150	0:04:00
	P	50	×	14	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	700	0:12:50
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR	一定ペース	600	0:10:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レスト30"		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3550	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

11/2 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で			150	0:05:00	
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン			150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 キックを打ち続けよう			150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	6ビート		300	0:05:00	
									1	3			0' 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			150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H			600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	一定ペース			600	0:11:00
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR				300	0:05:30
3)	S	50	×	3	1	0' 55"	3	FR			150	0:02:45	
									1	2			0' 00"
DW										0:05:00			
Total										3300	1:25:45		

【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

11/2 木曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で		150	0:05:00
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 キックを打ち続けよう	150	0:04:00
4)	S	50	×	5	1	0' 50"	5	FR	6ビート	250	0:04:10
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	3	1	3' 50"	3	FR	一定ペース	600	0:11:30
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR		300	0:05:45
3)	S	50	×	3	1	0' 55"	3	FR		150	0:02:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レスト30"		0:00:00
DW										0:05:00	
Total										3250	1:25:40

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	0'50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で			150	0:05:00	
1)	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
2)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン			150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 キックを打ち続けよう			150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	0'55"	5	FR	6ビート		300	0:05:30	
									1	3			0'30"
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク			150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H			500	0:10:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	200	×	3	1	4'00"	3	FR	一定ペース			600	0:12:00
2)	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR				300	0:06:00
3)	S	50	×	3	1	1'00"	3	FR			150	0:03:00	
									1	2			0'00"
DW										0:05:00			
Total										3200	1:26:00		



【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

11/2 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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	0:10:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ	様々な位置で	150	0:07:00
1)	S	100	×	3	1	2' 05"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:06:15
3)	Drill	50	×	3	1	1' 25"	2	FR	片手前右/左by25	150	0:04:30
4)	S	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	6ビート	300	0:04:15
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:06:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク	150	0:01:30
	P	50	×	10	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:04:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:11:40
1)	S	200	×	2	1	4' 15"	3	FR	一定ペース	400	0:04:30
2)	S	100	×	2	1	2' 05"	3	FR		200	0:08:30
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR		150	0:04:10
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レスト30"		0:03:02
											0:00:00
DW											
											0:05:00
Total										2900	1:25:22