

【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

11/19 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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 | |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 40" | 2・3・4 | FR | DES | | | | 300 | 0:05:00 | |
| 1) | 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 |
| 2) | Drill | 50 | × | 4 | 1 | 1' 15" | 4 | FR | パドル プルブイ 片手前右/左by25 | | | | 200 | 0:05:00 |
| 3) | P | 50 | × | 3 | 4 | 0' 40" | 6 | FR | パドル H セットレスト30" | | | | 600 | 0:08:00 |
| | | | | 1 | 5 | 0' 30" | | | | | | | | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Cho | ゆっくり泳ごう | | | | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | K | 50 | × | 2 | 1 | 1' 15" | 4 | FR | 6サイト | | | | 100 | 0:02:30 |
| 2) | S | 200 | × | 3 | 1 | 3' 10" | 3 | FR | 一定ペース | | | | 600 | 0:09:30 |
| 3) | KD | 25 | × | 2 | 1 | 0' 45" | 9 | FR | 3ストローク3"ストップ | | | | 50 | 0:01:30 |
| 4) | D | 25 | × | 2 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | 全力で泳ごう | | | | 50 | 0:02:00 |
| 5) | S | 100 | × | 10 | 1 | 1' 35" | 3 | FR | 一定ペース | | | | 1000 | 0:15:50 |
| | | | | 1 | 4 | 0' 00" | | | | | | | | |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 | | | |
| Total | | | | | | | | | | | 3650 | 1:26:20 | | |

【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

11/19 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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 | |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 50" | 2・3・4 | FR DES | 300 | 0:05:30 | |
| 1) | 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 |
| 2) | Drill | 50 | × | 4 | 1 | 1' 15" | 4 | FR パドル プルブイ 片手前右/左by25 | 200 | 0:05:00 |
| 3) | P | 50 | × | 3 | 4 | 0' 40" | 6 | FR パドル H セットレスト30" | 600 | 0:08:00 |
| | | | | 1 | 5 | 0' 30" | | 1)→2)→3)レスト30" | | 0:02:30 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Cho | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 |
| 1) | K | 50 | × | 2 | 1 | 1' 15" | 4 | FR 6サイド | 100 | 0:02:30 |
| 2) | S | 200 | × | 3 | 1 | 3' 20" | 3 | FR 一定ペース | 600 | 0:10:00 |
| 3) | KD | 25 | × | 2 | 1 | 0' 45" | 9 | FR 3ストローク3"ストップ | 50 | 0:01:30 |
| 4) | D | 25 | × | 2 | 1 | 1' 00" | 9 | FR 全力で泳ごう | 50 | 0:02:00 |
| 5) | S | 100 | × | 9 | 1 | 1' 40" | 3 | FR 一定ペース | 900 | 0:15:00 |
| | | | | 1 | 4 | 0' 00" | | 1)~5)レストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3550 | 1:26:30 |

【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

11/19 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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 | |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 50" | 2・3・4 | FR DES | 300 | 0:05:30 | |
| 1) | 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 |
| 2) | Drill | 50 | × | 4 | 1 | 1' 15" | 4 | FR パドル プルブイ 片手前右/左by25 | 200 | 0:05:00 |
| 3) | P | 50 | × | 4 | 3 | 0' 45" | 6 | FR パドル H セットレスト30" | 600 | 0:09:00 |
| | | | | 1 | 4 | 0' 30" | | 1)→2)→3)レスト30" | | 0:02:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Cho ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | K | 50 | × | 2 | 1 | 1' 15" | 4 | FR 6サイド | 100 | 0:02:30 |
| 2) | S | 200 | × | 3 | 1 | 3' 40" | 3 | FR 一定ペース | 600 | 0:11:00 |
| 3) | KD | 25 | × | 2 | 1 | 0' 45" | 9 | FR 3ストローク3"ストップ | 50 | 0:01:30 |
| 4) | D | 25 | × | 2 | 1 | 1' 00" | 9 | FR 全力で泳ごう | 50 | 0:02:00 |
| 5) | S | 100 | × | 7 | 1 | 1' 50" | 3 | FR 一定ペース | 700 | 0:12:50 |
| | | | | 1 | 4 | 0' 00" | | 1)~5)レストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | 3350 | 1:26:20 | |

【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

11/19 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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 | | |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 50" | 2・3・4 | FR | DES | | | 300 | 0:05:30 | | |
| 1) | 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 | |
| 2) | Drill | 50 | × | 4 | 1 | 1' 15" | 4 | FR | パドル | プルブイ | 片手前右/左by25 | | 200 | 0:05:00 |
| 3) | P | 50 | × | 3 | 4 | 0' 45" | 6 | FR | パドル H | セットレスト30" | | 600 | 0:09:00 | |
| | | | | 1 | 5 | 0' 30" | | | | 1)→2)→3)レスト30" | | | 0:02:30 | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Cho | ゆっくり泳ごう | | | 150 | 0:04:30 | | |
| 1) | K | 50 | × | 2 | 1 | 1' 15" | 4 | FR | 6サイド | | | 100 | 0:02:30 | |
| 2) | S | 200 | × | 3 | 1 | 3' 50" | 3 | FR | 一定ペース | | | 600 | 0:11:30 | |
| 3) | KD | 25 | × | 2 | 1 | 0' 45" | 9 | FR | 3ストローク3"ストップ | | | 50 | 0:01:30 | |
| 4) | D | 25 | × | 2 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | 全力で泳ごう | | | 50 | 0:02:00 | |
| 5) | S | 100 | × | 6 | 1 | 1' 55" | 3 | FR | 一定ペース | | | 600 | 0:11:30 | |
| | | | | 1 | 4 | 0' 00" | | | 1)~5)レストナシ | | | | 0:00:00 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | | | | |
| Total | | | | | | | | | | 3250 | 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

11/19 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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 | × | 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 | | |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 2' 00" | 2・3・4 | FR | DES | | | 300 | 0:06:00 | | |
| 1) | 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 | |
| 2) | Drill | 50 | × | 4 | 1 | 1' 15" | 4 | FR | パドル | プルブイ | 片手前右/左by25 | | 200 | 0:05:00 |
| 3) | P | 50 | × | 3 | 3 | 0' 50" | 6 | FR | パドル H | セットレスト30" | | 450 | 0:07:30 | |
| | | | | 1 | 4 | 0' 30" | | | 1)→2)→3)レスト30" | | | 0:02:00 | | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Cho | ゆっくり泳ごう | | | 150 | 0:04:30 | | |
| 1) | K | 50 | × | 2 | 1 | 1' 15" | 4 | FR | 6サイド | | | 100 | 0:02:30 | |
| 2) | S | 200 | × | 3 | 1 | 4' 00" | 3 | FR | 一定ペース | | | 600 | 0:12:00 | |
| 3) | KD | 25 | × | 2 | 1 | 0' 45" | 9 | FR | 3ストローク3"ストップ | | | 50 | 0:01:30 | |
| 4) | D | 25 | × | 2 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | 全力で泳ごう | | | 50 | 0:02:00 | |
| 5) | S | 100 | × | 6 | 1 | 2' 00" | 3 | FR | 一定ペース | | | 600 | 0:12:00 | |
| | | | | 1 | 4 | 0' 00" | | | 1)~5)レストナシ | | | | 0:00:00 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | | | | |
| Total | | | | | | | | | | 3100 | 1:25:30 | | | |



【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

11/19 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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' 50" | 3 | スカーリング | プルブイ 様々な位置で | | | 150 | 0:05:00 | | |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 2' 10" | 2・3・4 | FR | DES | | | 300 | 0:06:30 | | |
| 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 | |
| 2) | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 4 | FR | パドル プルブイ 片手前右/左by25 | | | 150 | 0:04:00 | |
| 3) | P | 50 | × | 3 | 3 | 0' 55" | 6 | FR | パドル H | | セットレスト30" | | 450 | 0:08:15 |
| | | | | | | | | | 1 | 4 | 0' 30" | 1)→2)→3)レスト30" | | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Cho | ゆっくり泳ごう | | | 150 | 0:04:30 | | |
| 1) | K | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | 6サイド | | | 100 | 0:03:00 | |
| 2) | S | 200 | × | 3 | 1 | 4' 20" | 3 | FR | 一定ペース | | | 600 | 0:13:00 | |
| 3) | KD | 25 | × | 2 | 1 | 0' 45" | 9 | FR | 3ストローク3"ストップ | | | 50 | 0:01:30 | |
| 4) | D | 25 | × | 2 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | 全力で泳ごう | | | 50 | 0:02:00 | |
| 5) | S | 100 | × | 4 | 1 | 2' 10" | 3 | FR | 一定ペース | | 400 | | 0:08:40 | |
| | | | | | | | | | 1 | 4 | 0' 00" | 1)~5)レストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | | | | |
| Total | | | | | | | | | | 2850 | 1:25:25 | | | |