



【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

12/16 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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' 50"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1)	K	50	×	2	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	100	0:02:40
2)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	100	0:02:40
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	姿勢に注意して	300	0:05:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	P	50	×	5	2	0' 40"	5	FR	パドル	500	0:06:40
				1	1	0' 30"				0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	15	1	1' 35"	3	FR		1500	0:23:45
DW											
Total									3100	0:57:15	



【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

12/16 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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' 50"	3	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1) K	50	×	2	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:40
2) Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ トローイン	100	0:02:40
3) S	100	×	3	1	1' 45"	3	FR	姿勢に注意して	300	0:05:15
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
P	50	×	6	2	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	100	×	12	1	1' 45"	3	FR		1200	0:21:00
DW										
Total									2900	0:57:05



【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

12/16 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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' 50"	3	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1) K	50	×	2	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:40
2) Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ トローイン	100	0:02:40
3) S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	姿勢に注意して	300	0:05:45
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	100	×	10	1	1' 55"	3	FR		1000	0:19:10
DW										
Total									2700	0:57:15



【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

12/16 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00
1) K	50	×	2	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:40
2) Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ トローイン	100	0:02:40
3) S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	姿勢に注意して	300	0:06:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
P	50	×	5	2	0' 55"	5	FR	パドル	500	0:09:10
				1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	100	×	10	1	2' 00"	3	FR		1000	0:20:00
DW										
Total									2600	0:57:30



【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

12/16 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	0'50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00
1) K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:03:00
2) Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ トローイン	100	0:03:00
3) S	100	×	3	1	2'05"	3	FR	姿勢に注意して	300	0:06:15
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
P	50	×	4	2	0'55"	5	FR	パドル	400	0:07:20
			1	1	0'30"			セットレスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	100	×	10	1	2'05"	3	FR		1000	0:20:50
DW										
Total									2500	0:57:55



【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

12/16 土曜日

【泳法注意】

姿勢

【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' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00
1) K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:03:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:04:30
3) S	100	×	3	1	2' 15"	3	FR	姿勢に注意して	300	0:06:45
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
P	50	×	4	2	1' 00"	5	FR	パドル	400	0:08:00
				1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	100	×	8	1	2' 10"	3	FR		800	0:17:20
DW										
Total									2350	0:57:35