



【テーマ】
準備期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

1/13 土曜日
【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										
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイド°/6サイド°by25	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク リカバリーストップ°	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミング°	600	0:09:30
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
2) P	50	×	6	1	0' 45"	4	FR	パドル	300	0:04:30
3) P	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミング°	600	0:09:30
2) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE	100	0:04:00
3) S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										
Total								2900	0:57:30	



【テーマ】
準備期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

1/13 土曜日
【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											
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイド°/6サイド°by25	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク リカバリーストップ°	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミング	600	0:10:30	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	4	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	100	×	3	1	1' 45"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:15
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミング	400	0:07:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW											
Total									2700	0:56:45	

【テーマ】
準備期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

1/13 土曜日
【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										
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイド°/6サイド°by25	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク リカバリーストップ°	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミング°	600	0:11:00
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
2) P	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	パドル	300	0:05:30
3) P	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミング°	300	0:05:30
2) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE	100	0:04:00
3) S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2600	0:57:30

【テーマ】
準備期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

1/13 土曜日
【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											
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイド°/6サイド°by25	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク リカバリーストップ°	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミング	600	0:11:30	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	100	×	2	1	1' 55"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:50
				1	2	0' 30"					0:01:00
1)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミング	300	0:05:45
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW											
Total									2500	0:56:35	



【テーマ】
 準備期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

1/13 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイド°/6サイド°by25	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク リカバリーストップ°	150	0:04:30
S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミング	600	0:12:30
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
2) P	50	×	5	1	1' 00"	4	FR	パドル	250	0:05:00
3) P	100	×	2	1	2' 05"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:10
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミング	200	0:04:10
2) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE	100	0:04:00
3) S	100	×	1	1	2' 10"	3	FR	丁寧に	100	0:02:10
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2350	0:57:30



【テーマ】
 準備期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

1/13 土曜日
 【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										
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイド°/6サイド°by25	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク リカバリーストップ°	150	0:04:30
S	100	×	5	1	2' 10"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミング°	500	0:10:50
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
2) P	50	×	5	1	1' 05"	4	FR	パドル	250	0:05:25
3) P	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:20
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) S	100	×	2	1	2' 10"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミング°	200	0:04:20
2) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE	100	0:04:00
3) S	100	×	1	1	2' 15"	3	FR	丁寧に	100	0:02:15
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2250	0:57:10