

【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

12/7 木曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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 プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	2~5	FR 1~3→DPS 4~6→スピード維持	300	0:05:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	200	×	3	1	3' 10"	3	FR 一定ペース	600	0:09:30
2)	S	100	×	10	1	1' 35"	3	FR	1000	0:15:50
3)	S	50	×	12	1	0' 45"	3	FR	600	0:09:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	3	0' 20"	5	FR ハドル H	450	0:06:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
DW										0:05:00
Total									3850	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

12/7 木曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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 プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3) S	50	×	6	1	0' 55"	2~5	FR	1~3→DPS 4~6→スピード維持	300	0:05:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR	一定ペース	600	0:10:00
2) S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR		600	0:10:00
3) S	50	×	14	1	0' 50"	3	FR		700	0:11:40
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	25	×	8	3	0' 25"	5	FR	パドル H	600	0:10:00
			1	2	0' 30"					0:01:00
DW										0:05:00
Total									3700	1:27:10

【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

12/7 木曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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 プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00		
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	2~5	FR	1~3→DPS 4~6→スピード維持 1)→2)→3)レスト30"	300	0:05:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	一定ペース	600	0:11:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR		600	0:11:00
3)	S	50	×	12	1	0' 55"	3	FR		600	0:11:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	3	0' 25"	5	FR	パドル H	450	0:07:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW										0:05:00	
Total									3450	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

12/7 木曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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 プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	2~5	FR 1~3→DPS 4~6→スピード維持	300	0:06:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	200	×	3	1	3' 50"	3	FR 一定ペース	600	0:11:30
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	600	0:11:30
3)	S	50	×	10	1	0' 55"	3	FR	500	0:09:10
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	3	0' 25"	5	FR ハドル H	450	0:07:30
				1	2	0' 30"				0:01:00
DW										0:05:00
Total									3350	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

12/7 木曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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 プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00		
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	2~5	FR	1~3→DPS 4~6→スピード維持	300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR	一定ペース	600	0:12:00
2)	S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR		600	0:12:00
3)	S	50	×	12	1	1' 00"	3	FR		600	0:12:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	4	3	0' 25"	5	FR	パドル H	300	0:05:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW									0:05:00		
Total									3250	1:26:30	



【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

12/7 木曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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 プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1) K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 12サイト/6サイトby25	100	0:03:00	
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
3) S	50	×	6	1	1' 05"	2~5	FR 1~3→DPS 4~6→スピード維持	300	0:06:30	
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1) S	200	×	3	1	4' 20"	3	FR 一定ペース	600	0:13:00	
2) S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	300	0:06:30	
3) S	50	×	12	1	1' 05"	3	FR	600	0:13:00	
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	4	3	0' 30"	5	FR ハドル H	300	0:06:00	
			1	2	0' 30"				0:01:00	
DW									0:05:00	
Total								2950	1:26:00	