

【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】
 キックと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										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	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
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	×	8	1	0' 45"	4	FR	6ビート	400	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	8	1	0' 45"	3	FR		400	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	1' 35"	3	FR		300	0:04:45
3)	S	200	×	2	1	3' 00"	4	FR		400	0:06:00
4)	S	100	×	3	1	1' 35"	3	FR		300	0:04:45
5)	S	50	×	8	1	0' 45"	3	FR		400	0:06:00
				1	5	0' 00"			1)~5)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3900	1:25:00	

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	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:03:30	
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	×	8	1	0' 50"	4	FR 6ビート	400	0:06:40
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR ハドル	600	0:09:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	300	0:05:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	300	0:05:00
3)	S	200	×	2	1	3' 15"	4	FR	400	0:06:30
4)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	300	0:05:00
5)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	300	0:05:00
				1	5	0' 00"		1)~5)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3700	1:24:40

【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】
キックと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									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	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00	
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	×	8	1	0' 50"	4	FR 6ビート	400	0:06:40
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR ハドル	600	0:10:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	3	FR	300	0:05:15
3)	S	200	×	1	1	3' 30"	4	FR	200	0:03:30
4)	S	100	×	3	1	1' 45"	3	FR	300	0:05:15
5)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30
				1	5	0' 00"		1)~5)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total								3500	1:25:10	

【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

12/16 土曜日
【泳法注意】
キックと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									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		
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
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	×	8	1	0' 55"	4	FR	6ビート	400	0:07:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
P	50	×	10	1	0' 50"	5	FR	パドル	500	0:08:20	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	200	×	1	1	3' 40"	4	FR		200	0:03:40
4)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR		300	0:05:30
5)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
				1	5	0' 00"			1)~5)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									3400		1:24:50

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	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00	
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	×	8	1	0' 55"	4	FR 6ビート	400	0:07:20
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	P	50	×	10	1	0' 55"	5	FR ハドル	500	0:09:10
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	5	1	1' 00"	3	FR	250	0:05:00
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	300	0:05:45
3)	S	200	×	1	1	3' 50"	4	FR	200	0:03:50
4)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	300	0:05:45
5)	S	50	×	5	1	1' 00"	3	FR	250	0:05:00
				1	5	0' 00"		1)~5)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3300	1:25:20



【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

12/16 土曜日
 【泳法注意】
 キックと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										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	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:30
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' 00"	4	FR	6ビート	300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	P	50	×	8	1	1' 00"	5	FR	パドル	400	0:08:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR		300	0:06:30
2)	S	100	×	2	1	2' 05"	3	FR		200	0:04:10
3)	S	200	×	1	1	4' 15"	4	FR		200	0:04:15
4)	S	100	×	2	1	2' 05"	3	FR		200	0:04:10
5)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR		300	0:06:30
				1	5	0' 00"			1)~5)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3000	1:25:35	