

【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

1/7 日曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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	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
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
S	100	×	8	1	1' 35"	3	FR	一定ペース リカバリー肘上げ	800	0:12:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 パドル プルブイ	150	0:04:00
P	50	×	12	1	0' 45"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:09:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	100	×	8	1	1' 35"	3	FR	一定ペース リカバリー肘上げ	800	0:12:40
DW										0:05:00
Total									3700	1:25:50

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	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
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1'40"	3	FR	一定ペース リカバリー肘上げ	600	0:10:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 パドル プルブイ	150	0:04:00
P	50	×	12	1	0'50"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:10:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	100	×	8	1	1'40"	3	FR	一定ペース リカバリー肘上げ	800	0:13:20
DW										0:05:00
Total									3500	1:24:50

【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

1/7 日曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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	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
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300 0:06:00
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150 0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水	150 0:04:00
S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	一定ペース リカバリー肘上げ	600 0:11:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ パドル	150 0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 パドル プルブイ	150 0:04:00
P	50	×	12	1	0'55"	3	FR	パドル 丁寧に	600 0:11:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	一定ペース リカバリー肘上げ	600 0:11:00
DW									0:05:00
Total								3300	1:25:30

【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

1/7 日曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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	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
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:30
S	100	×	6	1	1'55"	3	FR	一定ペース リカバリー肘上げ	600	0:11:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 パドル プルブイ	150	0:04:00
P	50	×	10	1	0'55"	3	FR	パドル 丁寧に	500	0:09:10
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	100	×	6	1	1'55"	3	FR	一定ペース リカバリー肘上げ	600	0:11:30
DW										0:05:00
Total									3200	1:25:10

【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

1/7 日曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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	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
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水	100	0:03:00
S	100	×	6	1	2'00"	3	FR	一定ペース リカバリー肘上げ	600	0:12:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 パドル プルブイ	150	0:04:30
P	50	×	10	1	1'00"	3	FR	パドル 丁寧に	500	0:10:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	100	×	6	1	2'00"	3	FR	一定ペース リカバリー肘上げ	600	0:12:00
DW										0:05:00
Total									3150	1:26:00



【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

1/7 日曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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	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
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水	100	0:03:00
S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	一定ペース リカバリー肘上げ	500	0:10:50
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 パドル プルブイ	150	0:04:30
P	50	×	10	1	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に	500	0:10:50
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	一定ペース リカバリー肘上げ	500	0:10:50
DW										0:05:00
Total									2950	1:26:00