

【テーマ】  
 準備期A  
 エアビック  
 長く持続できる フォームチェック

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	
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	2	FR	1/3呼吸	300	0:04:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	200	×	4	1	3' 10"	3	FR	一定ペース	800	0:12:40
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
2)	P	50	×	12	1	0' 45"	3	FR	パドル 大きいストローク	600	0:09:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
1)	S	100	×	4	1	1' 40"	3	FR	一定ペース	400	0:06:40
2)	S	50	×	4	1	1' 00"	6・2	FR	1H1E	200	0:04:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3650	1:26:20	

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	
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	2	FR	1/3呼吸	300	0:05:00
				1	2	0' 30"					
	S	200	×	4	1	3' 25"	3	FR	一定ペース	800	0:13:40
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
2)	P	50	×	10	1	0' 50"	3	FR	パドル 大きいストローク	500	0:08:20
				1	1	0' 30"					
1)	S	100	×	4	1	1' 45"	3	FR	一定ペース	400	0:07:00
2)	S	50	×	4	1	1' 00"	6・2	FR	1H1E	200	0:04:00
				1	1	0' 30"					
DW										0:05:00	
Total									3550	1:27:30	

【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

1/16 火曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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	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	
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	1/3呼吸	300	0:05:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	一定ペース	600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル 大きいストローク	600	0:11:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	一定ペース	300	0:05:30
2)	S	50	×	4	1	1' 00"	6・2	FR	1H1E	200	0:04:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:27:30	

【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

1/16 火曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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	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	
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	1/3呼吸	300	0:05:30
	S	200	×	3	1	3' 50"	3	FR	一定ペース	600	0:11:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
2)	P	50	×	10	1	0' 55"	3	FR	パドル 大きいストローク	500	0:09:10
1)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	一定ペース	300	0:05:45
2)	S	50	×	4	1	1' 05"	6・2	FR	1H1E	200	0:04:20
DW										0:05:00	
Total									3250	1:26:45	

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	
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	1/3呼吸	200	0:04:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR	一定ペース	600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
2)	P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR	パドル 大きいストローク	500	0:10:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	一定ペース	300	0:06:00
2)	S	50	×	4	1	1' 10"	6・2	FR	1H1E	200	0:04:40
				1	1	0' 30"				0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3150	1:27:10	



【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

1/16 火曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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	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	
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
3)	S	50	×	4	1	1' 05"	2	FR	1/3呼吸	200	0:04:20
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	200	×	3	1	4' 15"	3	FR	一定ペース	600	0:12:45
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
2)	P	50	×	8	1	1' 05"	3	FR	パドル 大きいストローク	400	0:08:40
				1	1	0' 30"					0:00:30
1)	S	100	×	2	1	2' 05"	3	FR	一定ペース	200	0:04:10
2)	S	50	×	4	1	1' 15"	6・2	FR	1H1E	200	0:05:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
DW										0:05:00	
Total									2950	1:27:25	