

【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2/11 日曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	
S	200	×	8	1	3' 15"	3	FR	一定ペース	1600	0:26:00	
K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて ドローイン	100	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:00	
P	50	×	6	2	0' 40"	5	FR	パドル	600	0:08:00	
			1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	1	2	1' 00"	3	FR	顔上げ横呼吸	100	0:02:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	1/3呼吸	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	丁寧に	200	0:04:00
			1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3750	1:26:00	

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	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	
S	200	×	7	1	3' 30"	3	FR	一定ペース			1400	0:24:30	
K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて ドローイン			100	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む			150	0:03:00	
P	50	×	6	2	0' 45"	5	FR	パドル			600	0:09:00	
			1	1	0' 30"			セットレスト30"			0:00:30		
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	50	×	1	2	1' 00"	3	FR	顔上げ横呼吸			100	0:02:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	1/3呼吸			100	0:04:00
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	丁寧に			200	0:04:00
			1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00		
DW											0:05:00		
Total										3550	1:25:30		

【テーマ】
 強化期A
 エアロビク
 長く持続できる フォームチェック

2/11 日曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	
S	200	×	6	1	3' 40"	3 FR	一定ペース	1200	0:22:00	
K	25	×	4	1	1' 00"	6 FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	3 FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30	
P	50	×	6	2	0' 50"	5 FR	パドル	600	0:10:00	
			1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	1	2	1' 00"	3 FR	顔上げ横呼吸	100	0:02:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9 FR	1/3呼吸	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	2 FR	丁寧に	200	0:04:00
			1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3350	1:25:30	

【テーマ】
強化期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2/11 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	
S	200	×	6	1	3' 50"	3	FR	一定ペース	1200	0:23:00	
K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて ドローイン	100	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30	
P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00	
			1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	1	2	1' 00"	3	FR	顔上げ横呼吸	100	0:02:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	1/3呼吸	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	丁寧に	200	0:04:00
			1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:26:30	

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	
S	200	×	6	1	4' 00"	3	FR	一定ペース	1200	0:24:00	
K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて ドローイン	100	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30	
P	50	×	5	2	0' 55"	5	FR	パドル	500	0:09:10	
			1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	1	2	1' 00"	3	FR	顔上げ横呼吸	100	0:02:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	1/3呼吸	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	丁寧に	200	0:04:00
			1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3250	1:26:40	



【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2/11 日曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	
S	200	×	5	1	4' 15"	3	FR	一定ペース	1000	0:21:15	
K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて ドローイン	100	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:04:00	
P	50	×	4	2	1' 00"	5	FR	パドル	400	0:08:00	
			1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	1	2	1' 15"	3	FR	顔上げ横呼吸	100	0:02:30
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	1/3呼吸	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	2	2' 15"	2	FR	丁寧に	200	0:04:30
			1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									2950	1:25:45	