

【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

2/20 火曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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	×	4	1	3'10"	3	FR	一定ペース	800 0:12:40
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150 0:04:00
S	200	×	4	1	3'10"	3	FR	一定ペース	800 0:12:40
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150 0:04:00
P	50	×	18	1	0'45"	3	FR	パドル	900 0:13:30
S	200	×	3	1	3'10"	3	FR	一定ペース	600 0:09:30
DW									0:05:00
Total								4150	1:26:20



【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

2/20 火曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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	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	×	4	1	3'20"	3	FR	一定ペース	800 0:13:20
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150 0:04:00
S	200	×	3	1	3'20"	3	FR	一定ペース	600 0:10:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150 0:04:00
P	50	×	18	1	0'50"	3	FR	パドル	900 0:15:00
S	200	×	3	1	3'20"	3	FR	一定ペース	600 0:10:00
DW									0:05:00
Total								3950	1:26:20

【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

2/20 火曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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	×	3	1	3'40"	3	FR	一定ペース	600 0:11:00
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25	150 0:04:00
S	200	×	3	1	3'40"	3	FR	一定ペース	600 0:11:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150 0:04:00
P	50	×	15	1	0'55"	3	FR	パドル	750 0:13:45
S	200	×	3	1	3'40"	3	FR	一定ペース	600 0:11:00
DW									0:05:00
Total								3600	1:25:45

【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

2/20 火曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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	×	3	1	3'50"	3	FR	一定ペース	600 0:11:30
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150 0:04:00
S	200	×	3	1	3'50"	3	FR	一定ペース	600 0:11:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150 0:04:00
P	50	×	14	1	0'55"	3	FR	パドル	700 0:12:50
S	200	×	3	1	3'50"	3	FR	一定ペース	600 0:11:30
DW									0:05:00
Total								3550	1:26:20



【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

2/20 火曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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
S	200	×	3	1	4'00"	3	FR	一定ペース	600 0:12:00
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150 0:04:00
S	200	×	3	1	4'00"	3	FR	一定ペース	600 0:12:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150 0:04:00
P	50	×	12	1	0'55"	3	FR	パドル	600 0:11:00
S	200	×	3	1	4'00"	3	FR	一定ペース	600 0:12:00
DW									0:05:00
Total								3450	1:26:00



【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

2/20 火曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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	×	3	1	4' 15"	3	FR	一定ペース	600 0:12:45
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25	150 0:04:30
S	200	×	3	1	4' 15"	3	FR	一定ペース	600 0:12:45
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150 0:04:30
P	50	×	10	1	1' 05"	3	FR	パドル	500 0:10:50
S	200	×	2	1	4' 15"	3	FR	一定ペース	400 0:08:30
DW									0:05:00
Total								3150	1:26:20