



【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

3/23 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								
S	50	×	6	1	0' 55"	2 FR	300	0:05:30
Drill/S	50	×	3	1	1' 10"	2 FR Drill/S by25	150	0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4 FR ビルトアップ	200	0:04:00
S	200	×	2	1	3' 15"	3 FR 一定ペース	400	0:06:30
K	50	×	3	1	1' 20"	3 FR 12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
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
S	100	×	4	1	1' 40"	3・5 FR E/Hby50 H→6ビート	400	0:06:40
S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	25	×	12	1	0' 25"	4 FR パドル ストローク数を一定に	300	0:05:00
P	50	×	7	1	1' 00"	6 FR パドル H	350	0:07:00
S	200	×	2	1	3' 15"	3 FR 一定ペース	400	0:06:30
DW								
Total							2950	0:57:10



【テーマ】
 強化期A
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

3/23 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

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル	150	0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
S	200	×	2	1	3' 45"	3	FR	一定ペース	400	0:07:30
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイド/6サイドby25	100	0:03:00
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
S	100	×	4	1	1' 45"	3-5	FR	E/Hby50 H→6ビート	400	0:07:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 30"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	150	0:03:00
P	50	×	6	1	1' 10"	6	FR	パドル H	300	0:07:00
S	200	×	2	1	3' 45"	3	FR	一定ペース	400	0:07:30
DW										
Total									2700	0:57:00



【テーマ】
 強化期A
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

3/23 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										
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
Drill/S	50	×	3	1	1'10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル	150	0:03:30
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
S	200	×	2	1	4'00"	3	FR	一定ペース	400	0:08:00
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	12サイド/6サイドby25	100	0:03:00
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
S	100	×	3	1	1'50"	3-5	FR	E/Hby50 H→6ビート	300	0:05:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'30"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	150	0:03:00
P	50	×	6	1	1'10"	6	FR	パドル H	300	0:07:00
S	200	×	2	1	4'00"	3	FR	一定ペース	400	0:08:00
DW										
Total									2600	0:57:00

【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

3/23 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										
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
Drill/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→ドックパドル	150	0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
S	200	×	2	1	4' 15"	3	FR	一定ペース	400	0:08:30
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイド/6サイドby25	100	0:03:00
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
S	100	×	3	1	2' 00"	3-5	FR	E/Hby50 H→6ビート	300	0:06:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 30"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	150	0:03:00
P	50	×	5	1	1' 10"	6	FR	パドル H	250	0:05:50
S	200	×	2	1	4' 15"	3	FR	一定ペース	400	0:08:30
DW										
Total								2550	0:57:20	



【テーマ】
 強化期A
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

3/23 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

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										
S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30
Drill/S	50	×	3	1	1'20"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル	150	0:04:00
S	200	×	1	1	4'20"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:20
S	200	×	2	1	4'30"	3	FR	一定ペース	400	0:09:00
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	12サイド/6サイドby25	100	0:03:00
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
S	100	×	3	1	2'10"	3-5	FR	E/Hby50 H→6ビート	300	0:06:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'30"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	150	0:03:00
P	50	×	4	1	1'10"	6	FR	パドル H	200	0:04:40
S	200	×	2	1	4'30"	3	FR	一定ペース	400	0:09:00
DW										
Total									2450	0:57:30



【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

3/23 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										
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
Drill/S	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル	150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
S	150	×	2	1	3' 30"	3	FR	一定ペース	300	0:07:00
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイド/6サイドby25	100	0:03:00
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
S	100	×	3	1	2' 20"	3・5	FR	E/Hby50 H→6ビート	300	0:07:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 35"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	150	0:03:30
P	50	×	4	1	1' 15"	6	FR	パドル H	200	0:05:00
S	150	×	2	1	3' 30"	3	FR	一定ペース	300	0:07:00
DW										
Total									2300	0:57:00