



【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

3/9 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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/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	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面	100	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	5	FR	プルブイ パドル 片手前右/左by25 H	150	0:04:30	
P	50	×	10	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:09:10	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	4	1' 40"	3	FR	一定ペース	1200	0:20:00
2)	S	100	×	1	4	1' 30"	5	FR		400	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック	50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE	100	0:04:00
3)	S	100	×	2	1	1' 45"	2	FR	丁寧に	200	0:03:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3500	1:25:40	

【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

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/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	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面	100	0:04:00	
Drill	50	×	4	1	1' 15"	5	FR	プルブイ パドル 片手前右/左by25 H	200	0:05:00	
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	3	1' 50"	3	FR	一定ペース	900	0:16:30
2)	S	100	×	1	3	1' 40"	5	FR		300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック	50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE	100	0:04:00
3)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	丁寧に	200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3250	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

3/9 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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/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	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面	100	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	5	FR	プルブイ パドル 片手前右/左by25 H	150	0:04:00	
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	3	1' 55"	3	FR	一定ペース	900	0:17:15
2)	S	100	×	1	3	1' 45"	5	FR		300	0:05:15
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック	50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE	100	0:04:00
3)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	丁寧に	200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3200	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

3/9 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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/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	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面	100	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	5	FR	プルブイ パドル 片手前右/左by25 H	150	0:04:00	
P	50	×	12	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:13:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	3	2' 00"	3	FR	一定ペース	900	0:18:00
2)	S	100	×	1	3	1' 50"	5	FR		300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック	50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に	100	0:02:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3100	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

3/9 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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/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	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面	100	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	5	FR	プルブイ パドル 片手前右/左by25 H	150	0:04:30	
P	50	×	12	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:14:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	3	2' 10"	3	FR	一定ペース	600	0:13:00
2)	S	100	×	1	3	1' 55"	5	FR		300	0:05:45
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック	50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE	100	0:04:00
3)	S	150	×	1	1	3' 20"	2	FR	丁寧に	150	0:03:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									2850	1:25:35	