

【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

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/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	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 耳に触れてから指先入水			150	0:04:00
2)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	リカバリーの肘上げ			150	0:03:00
3)	S	200	×	4	1	3' 20"	3	FR	一定ペース			800	0:13:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	S	100	×	2	2	2' 15"	3	FR	丁寧に			400	0:09:00
2)	K	50	×	2	2	1' 15"	5	FR	板ヘッドダウン H			200	0:05:00
3)	P	50	×	3	2	0' 45"	5	FR	パドル			300	0:04:30
4)	S	100	×	3	2	1' 35"	4	FR	0~25m顔上げ横呼吸			600	0:09:30
				1	1	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	頑張ろう			100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に			100	0:02:00
DW										0:05:00			
Total											3600	1:26:50	



【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

3/26 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 耳に触れてから指先入水	150	0:04:00
2)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	リカバリーの肘上げ	150	0:03:00
3)	S	200	×	4	1	3' 20"	3	FR	一定ペース	800	0:13:20
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1)	S	100	×	2	2	2' 15"	3	FR	丁寧に	400	0:09:00
2)	K	50	×	2	2	1' 15"	5	FR	板ヘッドダウン H	200	0:05:00
3)	P	50	×	3	2	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
4)	S	100	×	3	2	1' 35"	4	FR	0~25m顔上げ横呼吸	600	0:09:30
				1	1	0' 00"		1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	頑張ろう	100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
DW										0:05:00	
Total									3600	1:26:50	

【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

3/26 火曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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/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	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 耳に触れてから指先入水	150	0:04:00
2)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	リカバリーの肘上げ	150	0:03:00
3)	S	200	×	4	1	3' 40"	3	FR	一定ペース	800	0:14:40
				1	2	0' 00"				0:00:00	
1)	S	100	×	2	2	2' 15"	3	FR	丁寧に	400	0:09:00
2)	K	50	×	2	2	1' 15"	5	FR	板ヘッドダウン H	200	0:05:00
3)	P	50	×	3	2	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
4)	S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR	0~25m顔上げ横呼吸	400	0:07:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	頑張ろう	100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
DW										0:05:00	
Total									3400	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

3/26 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	
1)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 耳に触れてから指先入水	150	0:04:00
2)	S	50	×	3	1	1'00"	3	FR	リカバリーの肘上げ	150	0:03:00
3)	S	200	×	4	1	3'50"	3	FR	一定ペース	800	0:15:20
				1	2	0'00"				0:00:00	
1)	S	100	×	2	2	2'15"	3	FR	丁寧に	400	0:09:00
2)	K	50	×	2	2	1'20"	5	FR	板ヘッドダウン H	200	0:05:20
3)	P	50	×	2	2	0'50"	5	FR	パドル	200	0:03:20
4)	S	100	×	2	2	1'50"	4	FR	0~25m顔上げ横呼吸	400	0:07:20
				1	1	0'00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	頑張ろう	100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2'00"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
DW										0:05:00	
Total									3300	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

3/26 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	
1)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 耳に触れてから指先入水	150	0:04:00
2)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	リカバリーの肘上げ	300	0:06:00
3)	S	200	×	3	1	4'00"	3	FR	一定ペース	600	0:12:00
				1	2	0'00"				0:00:00	
1)	S	100	×	2	2	2'15"	3	FR	丁寧に	400	0:09:00
2)	K	50	×	2	2	1'20"	5	FR	板ヘッドダウン H	200	0:05:20
3)	P	50	×	2	2	0'50"	5	FR	パドル	200	0:03:20
4)	S	100	×	2	2	2'00"	4	FR	0~25m顔上げ横呼吸	400	0:08:00
				1	1	0'00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	頑張ろう	100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2'00"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
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

3/26 火曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【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	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 耳に触れてから指先入水	150	0:04:30
2)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	リハビリの肘上げ	300	0:06:30
3)	S	200	×	2	1	4' 30"	3	FR	一定ペース	400	0:09:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
1)	S	100	×	2	2	2' 30"	3	FR	丁寧に	400	0:10:00
2)	K	50	×	2	2	1' 30"	5	FR	板ヘッドダウン H	200	0:06:00
3)	P	50	×	3	2	1' 00"	5	FR	パドル	300	0:06:00
4)	S	100	×	1	2	2' 00"	4	FR	0~25m顔上げ横呼吸	200	0:04:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	頑張ろう	100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2' 10"	3	FR	丁寧に	100	0:02:10
DW										0:05:00	
Total									2950	1:27:10	