



【テーマ】  
 基礎期B  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

4/27 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4 FR	200	0:04:00	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3 FR	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3 FR	300	0:05:00
				1	2	0' 30"			0:01:00
	P	50	×	15	1	0' 45"	3 FR	750	0:11:15
	S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1' 35"	4 FR	600	0:09:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	6 FR	300	0:05:00
				1	1	0' 30"			0:00:30
DW									
Total							3000	0:56:45	



【テーマ】  
 基礎期B  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

4/27 土曜日  
 【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														
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→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)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水				150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	リカバリーの肘上げ				300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					
	P	50	×	15	1	0' 50"	3	FR	パドル 1/3呼吸				750	0:12:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース				600	0:10:30
2)	S	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	H				150	0:02:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					
DW														
Total											2850	0:57:00		



【テーマ】  
 基礎期B  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

4/27 土曜日  
 【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														
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)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水				150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	リカバリーの肘上げ 1)→2)→3)レスト30"				300	0:05:30
				1	2	0' 30"								
	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル 1/3呼吸				600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース				600	0:11:00
2)	S	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	H 1)→2)レスト30"				150	0:02:30
				1	1	0' 30"								
DW														
Total											2700	0:56:30		



【テーマ】  
 基礎期B  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

4/27 土曜日  
 【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														
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)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水				150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	リカバリーの肘上げ				300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					
	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル 1/3呼吸				600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース				600	0:11:30
2)	S	50	×	3	1	0' 55"	6	FR	H				150	0:02:45
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					
DW														
Total											2700	0:57:15		



【テーマ】  
 基礎期B  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

4/27 土曜日  
 【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														
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→ドックパドル				150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 20"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:20	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水				150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	リカバリーの肘上げ				300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					
	P	50	×	12	1	1' 00"	3	FR	パドル 1/3呼吸				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	×	5	1	2' 00"	4	FR	一定ペース				500	0:10:00
2)	S	50	×	2	1	1' 00"	6	FR	H				100	0:02:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					
DW														
Total										2550	0:57:50			



【テーマ】  
 基礎期B  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

4/27 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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→ドックパドル				150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水				150	0:04:30
3)	S	50	×	5	1	1' 10"	3	FR	リカバリーの肘上げ				250	0:05:50
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					
	P	50	×	10	1	1' 10"	3	FR	パドル 1/3呼吸				500	0:11:40
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	100	×	4	1	2' 10"	4	FR	一定ペース				400	0:08:40
2)	S	50	×	2	1	1' 05"	6	FR	H				100	0:02:10
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					
DW														
Total										2300	0:57:20			