

【テーマ】  
調整期A  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

4/4 木曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
3

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3-5	FR	E/Hby25 呼吸のタイミング	300	0:05:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
1)	S	200	×	2	2	3' 30"	3	FR	一定ペース	800	0:14:00
2)	S	50	×	3	2	0' 40"	6	FR	H	300	0:04:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
	P	50	×	12	1	1' 00"	2~6	FR	パドル 1~3→DES 4→H 繰り返し	600	0:12:00
	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	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/2呼吸	100	0:04:00
	S	100	×	3	1	1' 45"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:15
DW										0:05:00	
Total									3500	1:25:45	

【テーマ】  
調整期A  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

4/4 木曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
3

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3-5	FR	E/Hby25 呼吸のタイミング	300	0:06:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
1)	S	200	×	2	2	3' 30"	3	FR	一定ペース	800	0:14:00
2)	S	50	×	2	2	0' 40"	6	FR	H	200	0:02:40
				1	1	0' 30"				0:00:30	
	P	50	×	12	1	1' 00"	2~6	FR	パドル 1~3→DES 4→H 繰り返し	600	0:12:00
	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	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/2呼吸	100	0:04:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:30
DW										0:05:00	
Total									3400	1:25:10	



【テーマ】  
調整期A  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

4/4 木曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
3

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3-5	FR	E/Hby25 呼吸のタイミング	300	0:06:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
1)	S	200	×	2	2	4' 00"	3	FR	一定ペース	800	0:16:00
2)	S	50	×	1	2	0' 45"	6	FR	H	100	0:01:30
				1	1	0' 30"				0:00:30	
	P	50	×	12	1	1' 00"	2~6	FR	パドル 1~3→DES 4→H 繰り返し	600	0:12:00
	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	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/2呼吸	100	0:04:00
	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW										0:05:00	
Total									3200	1:25:00	

【テーマ】  
調整期A  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

4/4 木曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
3

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										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)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1'00"	3-5	FR	E/Hby25 呼吸のタイミング	300	0:06:00
				1	2	0'00"				0:00:00	
1)	S	200	×	2	2	4'00"	3	FR	一定ペース	800	0:16:00
2)	S	50	×	1	2	0'50"	6	FR	H	100	0:01:40
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	0:00:30	
	P	50	×	12	1	1'05"	2~6	FR	パドル 1~3→DES 4→H 繰り返し	600	0:13:00
	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	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/2呼吸	100	0:04:00
	S	100	×	2	1	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW										0:05:00	
Total									3200	1:26:10	



【テーマ】  
調整期A  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

4/4 木曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
3

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										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)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	3-5	FR	E/Hby25 呼吸のタイミング	300	0:06:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
1)	S	150	×	2	2	3' 15"	3	FR	一定ペース	600	0:13:00
2)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H	100	0:02:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
	P	50	×	12	1	1' 10"	2~6	FR	パドル 1~3→DES 4→H 繰り返し	600	0:14:00
	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	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/2呼吸	100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:15
DW										0:05:00	
Total									2900	1:26:15	