

【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

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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル 大きいストローク	600	0:11:00
3)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル H	150	0:02:00
4)	P	300	×	1	1	5' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	全力で泳ごう	100	0:03:00
2)	S	100	×	2	2	1' 25"	5	FR		400	0:05:40
3)	S	100	×	2	2	1' 35"	4	FR		400	0:06:20
4)	S	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	顔上げ横呼吸 H	200	0:04:00
5)	S	100	×	2	2	1' 35"	4	FR		400	0:06:20
				1	1	1' 00"				0:01:00	
DW									0:05:00		
Total									3650	1:24:50	



【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

4/13 土曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル 大きいストローク	600	0:11:00
3)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル H	200	0:03:00
4)	P	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	全力で泳ごう	100	0:03:00
2)	S	100	×	2	2	1' 30"	5	FR		400	0:06:00
3)	S	100	×	2	2	1' 40"	4	FR		400	0:06:40
4)	S	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	顔上げ横呼吸 H	200	0:04:00
5)	S	100	×	2	2	1' 40"	4	FR		400	0:06:40
				1	1	1' 00"				0:01:00	
DW									0:05:00		
Total									3600	1:24:50	

【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

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	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0'35"	2	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	10	1	1'00"	3	FR	パドル 大きいストローク	500	0:10:00
3)	P	50	×	2	1	0'45"	6	FR	パドル H	100	0:01:30
4)	P	200	×	1	1	4'00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00
				1	3	0'00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR	全力で泳ごう	100	0:03:00
2)	S	100	×	2	2	1'40"	5	FR		400	0:06:40
3)	S	100	×	2	2	1'50"	4	FR		400	0:07:20
4)	S	50	×	2	2	1'00"	6	FR	顔上げ横呼吸 H	200	0:04:00
5)	S	100	×	2	2	1'50"	4	FR		400	0:07:20
				1	1	1'00"				0:01:00	
										0:05:00	
DW										0:05:00	
Total									3400	1:25:20	

【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

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	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0'35"	2	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	9	1	1'00"	3	FR	パドル 大きいストローク	450	0:09:00
3)	P	50	×	2	1	0'50"	6	FR	パドル H	100	0:01:40
4)	P	200	×	1	1	4'00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00
				1	3	0'00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR	全力で泳ごう	100	0:03:00
2)	S	100	×	2	2	1'45"	5	FR		400	0:07:00
3)	S	100	×	2	2	1'55"	4	FR		400	0:07:40
4)	S	50	×	2	2	1'00"	6	FR	顔上げ横呼吸 H	200	0:04:00
5)	S	100	×	2	2	1'55"	4	FR		400	0:07:40
				1	1	1'00"				0:01:00	
DW									0:05:00		
Total									3350	1:25:30	

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→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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	8	1	1' 05"	3	FR	パドル 大きいストローク	400	0:08:40
3)	P	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	パドル H	100	0:01:40
4)	P	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	全力で泳ごう	100	0:03:00
2)	S	100	×	2	2	1' 50"	5	FR		400	0:07:20
3)	S	100	×	2	2	2' 00"	4	FR		400	0:08:00
4)	S	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	顔上げ横呼吸 H	200	0:04:00
5)	S	100	×	2	2	1' 50"	4	FR		400	0:07:20
				1	1	1' 00"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3300	1:25:30	



【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

4/13 土曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト*6サイト*by25	150	0:04:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	パドル 大きいストローク	300	0:07:00
3)	P	50	×	3	1	1' 00"	6	FR	パドル H	150	0:03:00
4)	P	200	×	1	1	4' 15"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:15
				1	3	0' 00"				0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	全力で泳ごう	100	0:03:00
2)	S	100	×	2	2	2' 00"	5	FR		400	0:08:00
3)	S	100	×	2	2	2' 10"	4	FR		400	0:08:40
4)	S	50	×	1	2	1' 10"	6	FR	顔上げ横呼吸 H	100	0:02:20
5)	S	100	×	1	2	2' 00"	4	FR		200	0:04:00
				1	1	1' 00"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									2950	1:24:45	