

【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

4/21 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150 0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう	150 0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0'50"	4	FR	6ビート	300 0:05:00
2)	S	200	×	8	1	3'10"	3	FR	一定ペース	1600 0:25:20
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"	0:00:30
S	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:00	
1)	P	50	×	6	1	0'50"	3	FR	パドル 1/3呼吸	300 0:05:00
2)	P	50	×	6	1	0'40"	5	FR	パドル	300 0:04:00
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"	0:00:30
S	25	×	12	1	0'35"	2・4・6	FR	①顔上げ横呼吸H ②1/3呼吸 ③E 繰り返し	300 0:07:00	
DW									0:05:00	
Total								3900	1:27:20	



【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

4/21 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう	150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	6ビート	300	0:05:30
2)	S	200	×	6	1	3' 40"	3	FR	一定ペース	1200	0:22:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル 1/3呼吸	300	0:05:30
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
	S	25	×	12	1	0' 35"	2・4・6	FR	①顔上げ横呼吸H ②1/3呼吸 ③E 繰り返し	300	0:07:00
DW									0:05:00		
Total									3500	1:27:00	



【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

4/21 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう	150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0'55"	4	FR	6ビート	300	0:05:30
2)	S	200	×	6	1	4'00"	3	FR	一定ペース	1200	0:24:00
				1	1	0'30"				0:00:30	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	パドル 1/3呼吸	300	0:05:30
2)	P	50	×	3	1	0'50"	5	FR	パドル	150	0:02:30
				1	1	0'30"				0:00:30	
	S	25	×	12	1	0'35"	2・4・6	FR	①顔上げ横呼吸H ②1/3呼吸 ③E 繰り返し	300	0:07:00
DW										0:05:00	
Total									3350	1:26:30	



【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

4/21 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150 0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう	150 0:04:30	
1)	S	50	×	6	1	1' 05"	4	FR	6ビート	300 0:06:30
2)	S	200	×	4	1	4' 15"	3	FR	一定ペース	800 0:17:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"	0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30	
1)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル 1/3呼吸	300 0:06:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	パドル	150 0:03:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"	0:00:30
S	25	×	12	1	0' 40"	2・4・6	FR	①顔上げ横呼吸H ②1/3呼吸 ③E 繰り返し	300 0:08:00	
DW									0:05:00	
Total								2950	1:26:00	