

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

5/9 木曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	25	×	6	1	0' 45"	2	カーリング片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150	0:04:30	
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 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR ハドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:00
2)	P	50	×	16	1	0' 45"	3	FR ハドル ストローク数を少なく	800	0:12:00
3)	P	100	×	4	1	1' 40"	3	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	400	0:06:40
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	Drill	50	×	1	4	1' 30"	2	FR キャッチアップ トローイン	200	0:06:00
2)	S	150	×	1	4	2' 30"	3	FR	600	0:10:00
3)	S	100	×	1	4	1' 40"	3	FR	400	0:06:40
4)	S	50	×	1	4	0' 40"	5	FR H	200	0:02:40
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total								3700	1:25:30	



【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

5/9 木曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	25	×	6	1	0'45"	2	カーリング片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150	0:04:30	
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 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0'30"	3	FR ハドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:00
2)	P	50	×	15	1	0'50"	3	FR ハドル ストローク数を少なく	750	0:12:30
3)	P	100	×	4	1	1'40"	3	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	400	0:06:40
				1	2	0'30"			0:01:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	Drill	50	×	1	4	1'30"	2	FR キャッチアップ トローイン	200	0:06:00
2)	S	150	×	1	4	2'35"	3	FR	600	0:10:20
3)	S	100	×	1	4	1'40"	3	FR	400	0:06:40
4)	S	50	×	1	4	0'45"	5	FR H	200	0:03:00
				1	3	0'00"			0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3650	1:26:40	

【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

5/9 木曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	カーリング片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント	右・左	キック	150	0:04:30	
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	板ヘッドダウン トローイン			150	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む フルブイは脛で挟む			150	0:03:30
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル ストローク数を少なく			600	0:11:00
3)	P	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ			300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	Drill	50	×	1	4	1' 30"	2	FR	キャッチアップ トローイン			200	0:06:00
2)	S	150	×	1	4	2' 50"	3	FR				600	0:11:20
3)	S	100	×	1	4	1' 50"	3	FR				400	0:07:20
4)	S	50	×	1	4	0' 50"	5	FR	H			200	0:03:20
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
Total											3400	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

5/9 木曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	25	×	6	1	0'45"	2	カーリング片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30	
1)	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR ハドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	50	×	10	1	0'55"	3	FR ハドル ストローク数を少なく	500	0:09:10
3)	P	100	×	3	1	1'55"	3	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	300	0:05:45
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	Drill	50	×	1	4	1'30"	2	FR キャッチアップ トローイン	200	0:06:00
2)	S	150	×	1	4	2'55"	3	FR	600	0:11:40
3)	S	100	×	1	4	1'55"	3	FR	400	0:07:40
4)	S	50	×	1	4	0'50"	5	FR H	200	0:03:20
				1	3	0'00"		1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total								3300	1:26:35	

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	25	×	6	1	0'45"	2	カーリング片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30	
1)	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR ハドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	50	×	8	1	1'00"	3	FR ハドル ストローク数を少なく	400	0:08:00
3)	P	100	×	3	1	2'00"	3	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	300	0:06:00
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	Drill	50	×	1	4	1'30"	2	FR キャッチアップ トローイン	200	0:06:00
2)	S	150	×	1	4	3'00"	3	FR	600	0:12:00
3)	S	100	×	1	4	2'00"	3	FR	400	0:08:00
4)	S	50	×	1	4	0'55"	5	FR H	200	0:03:40
				1	3	0'00"		1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total								3200	1:26:40	



【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

5/9 木曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	25	×	6	1	0' 45"	2	カーリング片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150	0:04:30	
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 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR ハドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:04:00
2)	P	50	×	10	1	1' 10"	3	FR ハドル ストローク数を少なく	500	0:11:40
3)	P	100	×	3	1	2' 10"	3	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	300	0:06:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	Drill	50	×	1	3	1' 30"	2	FR キャッチアップ トローイン	150	0:04:30
2)	S	150	×	1	3	3' 10"	3	FR	450	0:09:30
3)	S	100	×	1	3	2' 10"	3	FR	300	0:06:30
4)	S	50	×	1	3	1' 00"	5	FR H	150	0:03:00
				1	2	0' 00"		1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total								2950	1:26:40	