



【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

6/22 土曜日
 【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								
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	スカーリング	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
1)	K 50 × 3	1	1' 20"	3	FR	12サイド/6サイドby25	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 100 × 8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	P 50 × 12	1	0' 45"	3	FR	バトル 丁寧に	600	0:09:00
	S 25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S 100 × 1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
2)	S 45 × 6	1	0' 50"	5	FR	T字でターン	270	0:05:00
3)	S 100 × 1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW								
Total							2970	0:57:10



【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

6/22 土曜日
 【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														
S	50	×	6	1	0'55"	2	FR					300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	スカーリング	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	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイド/6サイドby25				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	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース				600	0:10:30
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ					0:00:00	
	P	50	×	12	1	0'50"	3	FR	ハドル 丁寧に				600	0:10:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	100	×	1	1	2'00"	3	FR	丁寧に				100	0:02:00
2)	S	45	×	6	1	0'55"	5	FR	T字でターン				270	0:05:30
3)	S	100	×	1	1	2'00"	3	FR	丁寧に				100	0:02:00
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ					0:00:00	
DW														
Total											2770	0:56:30		

【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

6/22 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	25	×	6	1	0'45"	2	スカーリング	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
1)	K	50	×	3	1'20"	3	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	12	0'55"	3	FR	バトル 丁寧に	600	0:11:00
	S	25	×	6	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	2'00"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
2)	S	45	×	4	0'55"	5	FR	T字でターン	180	0:03:40
3)	S	100	×	1	2'00"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2680	0:56:40

【テーマ】
強化期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

6/22 土曜日
【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													
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR				300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	スカーリング	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	
1)	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	12サイド/6サイドby25			100	0:03:00
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	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース			600	0:11:30
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00	
	P	50	×	12	1	0'55"	3	FR	パドル 丁寧に			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	×	1	1	2'00"	3	FR	丁寧に			100	0:02:00
2)	S	45	×	4	1	1'00"	5	FR	T字でターン			180	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2'00"	3	FR	丁寧に			100	0:02:00
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00	
DW													
Total											2630	0:56:30	



【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

6/22 土曜日
 【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											
S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	スカーリング	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	4'20"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:20	
1)	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	12サイド/6サイドby25	100	0:03:00
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	100	×	5	1	2'00"	4	FR	一定ペース	500	0:10:00
				1	2	0'00"				0:00:00	
	P	50	×	12	1	1'00"	3	FR	ハドル 丁寧に	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	×	1	1	2'10"	3	FR	丁寧に	100	0:02:10
2)	S	45	×	4	1	1'00"	5	FR	T字でターン	180	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2'10"	3	FR	丁寧に	100	0:02:10
				1	2	0'00"				0:00:00	
DW											
Total									2530	0:57:40	



【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

6/22 土曜日
 【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													
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	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	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイド/6サイドby25			100	0:03:00
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	100	×	4	1	2' 10"	4	FR	一定ペース			400	0:08:40
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00	
	P	50	×	10	1	1' 05"	3	FR	ハドル 丁寧に			500	0:10:50
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100	×	1	1	2' 20"	3	FR	丁寧に			100	0:02:20
2)	S	45	×	4	1	1' 05"	5	FR	T字でターン			180	0:04:20
3)	S	100	×	1	1	2' 20"	3	FR	丁寧に			100	0:02:20
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00	
DW													
Total											2330	0:56:30	