

【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

6/1 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										0:10:00	
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)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	丁寧に	600	0:09:30
2)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
				1	1	0' 30"				0:00:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	6サイト 向きを変えた後呼吸	150	0:03:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	1/3呼吸	600	0:09:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	P	50	×	6	2	0' 40"	5	FR	パドル 1/3呼吸	600	0:08:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
	S	100	×	10	1	1' 35"	3	FR	丁寧に	1000	0:15:50
DW										0:05:00	
Total									4050	1:24:50	

【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

6/1 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										0:10:00	
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)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	丁寧に	600	0:10:00
2)	S	50	×	8	1	0' 45"	5	FR		400	0:06:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	6サイト 向きを変えた後呼吸	150	0:03:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸	600	0:10:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	P	50	×	6	2	0' 45"	5	FR	パドル 1/3呼吸	600	0:09:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
	S	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	丁寧に	800	0:13:20
DW										0:05:00	
Total									3950	1:25:50	

【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

6/1 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										0:10:00	
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)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	丁寧に	600	0:11:00
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR		300	0:05:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	6サイト 向きを変えた後呼吸	150	0:03:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸	600	0:11:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	パドル 1/3呼吸	600	0:10:00
				1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30	
	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	丁寧に	600	0:11:00
DW										0:05:00	
Total									3650	1:26:00	

【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

6/1 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										0:10:00	
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)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	丁寧に	600	0:11:30
2)	S	50	×	4	1	0' 50"	5	FR		200	0:03:20
				1	1	0' 30"					0:00:30
1)	K	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	6サイト 向きを変えた後呼吸	150	0:03:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	1/3呼吸	600	0:11:30
				1	2	0' 00"					0:00:00
	P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	パドル 1/3呼吸	600	0:10:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	丁寧に	600	0:11:30
DW											0:05:00
Total									3550	1:25:50	

【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

6/1 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										0:10:00	
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)	S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	600	0:12:00
2)	S	50	×	4	1	0' 50"	5	FR		200	0:03:20
				1	1	0' 30"					0:00:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイト 向きを変えた後呼吸	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:30
3)	S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸	600	0:12:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
	P	50	×	4	2	0' 50"	5	FR	パドル 1/3呼吸	400	0:06:40
				1	1	0' 30"					0:00:30
	S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	600	0:12:00
DW											0:05:00
Total									3350	1:25:00	



【テーマ】
 強化期B
 エアロビク
 長く持続できる フォームチェック

6/1 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											0:10:00
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)	S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	丁寧に	500	0:10:50
2)	S	50	×	4	1	1' 00"	5	FR		200	0:04:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	6サイト 向きを変えた後呼吸	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:30
3)	S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸	500	0:10:50
				1	2	0' 00"					0:00:00
	P	50	×	4	2	1' 00"	5	FR	パドル 1/3呼吸	400	0:08:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
	S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	丁寧に	500	0:10:50
DW											0:05:00
Total									3050		1:25:30