

【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

6/9 日曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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) K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト 向きを変えた後呼吸	300	0:06:00
2) S	100	×	4	1	1' 35"	3	FR	一定ペース	400	0:06:20
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1) P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:00
2) P	50	×	14	1	0' 45"	3	FR	パドル 大きいストローク	700	0:10:30
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
S	200	×	10	1	3' 10"	3	FR	一定ペース	2000	0:31:40
DW										0:05:00
Total									4200	1:27:00

【テーマ】
 強化期B
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

6/9 日曜日
 【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	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/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト 向きを変えた後呼吸			300	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	一定ペース			300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル			150	0:03:30
2)	P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル 大きいストローク			600	0:10:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
	S	200	×	10	1	3' 20"	3	FR	一定ペース			2000	0:33:20
DW										0:05:00			
Total											4000	1:27:20	

【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

6/9 日曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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)	K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト 向きを変えた後呼吸				300	0:06:30
2)	S	100	×	4	1	1' 50"	3	FR	一定ペース				400	0:07:20
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ					0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル				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
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"					0:00:30	
	S	200	×	8	1	3' 40"	3	FR	一定ペース				1600	0:29:20
DW											0:05:00			
Total											3700	1:27:40		

【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

6/9 日曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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)	K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト 向きを変えた後呼吸				300	0:06:30
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	一定ペース				300	0:05:45
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル				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
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
	S	200	×	8	1	3' 50"	3	FR	一定ペース				1600	0:30:40
DW											0:05:00			
Total											3600	1:27:25		

【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

6/9 日曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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)	K/S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト 向きを変えた後呼吸				300	0:07:00
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	一定ペース				300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル				150	0:03:30
2)	P	50	×	12	1	1' 00"	3	FR	パドル 大きいストローク				600	0:12:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
	S	200	×	7	1	4' 00"	3	FR	一定ペース				1400	0:28:00
DW											0:05:00			
Total											3400	1:26:30		



【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

6/9 日曜日
 【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	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/S	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト 向きを変えた後呼吸				300	0:07:30
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	一定ペース				300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル				150	0:04:00
2)	P	50	×	10	1	1' 05"	3	FR	パドル 大きいストローク				500	0:10:50
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
	S	200	×	6	1	4' 30"	3	FR	一定ペース				1200	0:27:00
DW											0:05:00			
Total											3100	1:27:20		