

【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

6/18 火曜日  
 【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	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)	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
2)	P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00
3)	P	100	×	4	1	1' 35"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	400	0:06:20
				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)	S	150	×	5	1	2' 30"	3	FR		750	0:12:30
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR		600	0:09:30
3)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:00
4)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:00
5)	S	50	×	6	1	0' 40"	5	FR	6ビート	300	0:04:00
				1	5	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3900	1:26:50	

【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

6/18 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00
3)	P	100	×	4	1	1' 40"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	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)	S	150	×	4	1	2' 40"	3	FR		600	0:10:40
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR		600	0:10:00
3)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:00
4)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:00
5)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	6ビート	300	0:04:30
				1	5	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3750	1:26:50	

【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

6/18 火曜日  
 【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	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)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
2)	P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR	パドル				600	0:10:00
3)	P	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸				300	0:05:30
				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)	S	150	×	3	1	2' 50"	3	FR					450	0:08:30
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR					600	0:11:00
3)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転				150	0:04:00
4)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して				150	0:04:00
5)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	6ビート				300	0:05:00
				1	5	0' 00"			1)~5)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3500	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

6/18 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	10	1	0' 50"	5	FR	パドル	500	0:08:20
3)	P	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	300	0:05:45
				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)	S	150	×	3	1	2' 55"	3	FR		450	0:08:45
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR		600	0:11:30
3)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:00
4)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:00
5)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	6ビート	300	0:05:30
				1	5	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3400	1:26:20	

【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

6/18 火曜日  
 【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	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)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	10	1	0' 55"	5	FR	パドル	500	0:09:10
3)	P	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	300	0:06:00
				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)	S	150	×	3	1	3' 00"	3	FR		450	0:09:00
2)	S	100	×	5	1	2' 00"	3	FR		500	0:10:00
3)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:00
4)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:00
5)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	6ビート	300	0:05:30
				1	5	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3300	1:26:10	



【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

6/18 火曜日  
 【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	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)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
2)	P	50	×	8	1	1' 00"	5	FR	パドル	400	0:08:00
3)	P	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	300	0:06:30
				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)	S	150	×	3	1	3' 10"	3	FR		450	0:09:30
2)	S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR		400	0:08:40
3)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30
4)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:30
5)	S	50	×	4	1	1' 00"	5	FR	6ビート	200	0:04:00
				1	5	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3000	1:26:10	