



【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

7/27 土曜日
 【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								
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを軽く打つ	150	0:04:00
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
1)	K 25 × 4	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:00
2)	K/S 50 × 3	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	150	0:03:00
3)	S 100 × 8	1	1' 35"	3	FR	ローリングを意識して	800	0:12:40
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	P 25 × 4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
2)	P 50 × 14	1	0' 45"	4	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 25 × 4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	S 200 × 2	1	3' 30"	6・3	FR	0~50m→H	400	0:07:00
DW								
Total							3000	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

7/27 土曜日
 【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											
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを軽く打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	K	25	×	4	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:00
2)	K/S	50	×	3	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	150	0:03:15
3)	S	100	×	7	1	1' 45"	3	FR	ローリングを意識して	700	0:12:15
				1	2	0' 30"					0:01:00
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
2)	P	50	×	12	1	0' 50"	4	FR	パドル 大きいストローク	600	0:10:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	S	200	×	2	1	3' 45"	6・3	FR	0~50m→H	400	0:07:30
DW											
Total									2800	0:57:00	



【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

7/27 土曜日
 【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											
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを軽く打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	K	25	×	4	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:20
2)	K/S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	150	0:03:30
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	ローリングを意識して	600	0:11:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
2)	P	50	×	10	1	0' 55"	4	FR	パドル 大きいストローク	500	0:09:10
				1	1	0' 30"					0:00:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	S	200	×	2	1	4' 00"	6・3	FR	0~50m→H	400	0:08:00
DW											
Total									2600	0:57:00	



【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

7/27 土曜日
 【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											
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを軽く打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	K	25	×	4	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:20
2)	K/S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	150	0:03:30
3)	S	100	×	5	1	2' 00"	3	FR	ローリングを意識して	500	0:10:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
2)	P	50	×	10	1	1' 00"	4	FR	パドル 大きいストローク	500	0:10:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	S	200	×	2	1	4' 15"	6・3	FR	0~50m→H	400	0:08:30
DW											
Total									2500	0:56:50	



【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

7/27 土曜日
 【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											
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	キックを軽く打つ	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	25	×	4	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:20
2)	K/S	50	×	3	1	1' 15"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	150	0:03:45
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	3	FR	ローリングを意識して	400	0:08:20
				1	2	0' 30"					0:01:00
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
2)	P	50	×	10	1	1' 05"	4	FR	パドル 大きいストローク	500	0:10:50
				1	1	0' 30"					0:00:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	S	200	×	2	1	4' 30"	6・3	FR	0~50m→H	400	0:09:00
DW											
Total									2400	0:58:05	



【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

7/27 土曜日
 【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											
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	キックを軽く打つ	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	25	×	4	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:20
2)	K/S	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	150	0:04:00
3)	S	100	×	4	1	2' 15"	3	FR	ローリングを意識して	400	0:09:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
1)	P	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 15"	4	FR	パドル 大きいストローク	300	0:07:30
				1	1	0' 30"					0:00:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	S	200	×	2	1	5' 00"	6・3	FR	0~50m→H	400	0:10:00
DW											
Total									2200	0:58:20	