

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' 40"	2	ロングドックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	5	FR	パドル プルブイ 片手前右/左by25 H	150	0:04:00
3)	P	50	×	6	1	0' 40"	5	FR	パドル	300	0:04:00
4)	P	100	×	5	1	1' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	500	0:07:30
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
1)	S	100	×	4	1	1' 25"	5	FR		400	0:05:40
2)	S	100	×	4	1	1' 35"	3	FR		400	0:06:20
3)	S	100	×	4	1	1' 25"	5	FR		400	0:05:40
4)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR		600	0:09:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
										1)~4)レストナシ	
DW										0:05:00	
Total									3850	1:25:40	



【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

7/4 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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' 40"	2	ロングドックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	5	FR	パドル プルブイ 片手前右/左by25 H	150	0:04:00
3)	P	50	×	8	1	0' 45"	5	FR	パドル	400	0:06:00
4)	P	100	×	4	1	1' 35"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:06:20
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
1)	S	100	×	4	1	1' 30"	5	FR		400	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	100	×	4	1	1' 30"	5	FR		400	0:06:00
4)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR		600	0:10:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
										1)~4)レストナシ	
DW										0:05:00	
Total									3750	1:26:20	

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' 40"	2	ロングドックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	5	FR	パドル プルブイ 片手前右/左by25 H	150	0:04:00
3)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
4)	P	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:07:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR		300	0:05:00
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR		300	0:05:00
4)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR		600	0:11:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
										1)~4)レストナシ	
DW										0:05:00	
Total									3450	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
7/4 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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' 40"	2	ロングドックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	5	FR	パドル プルブイ 片手前右/左by25 H	150	0:04:00
3)	P	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
4)	P	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR		300	0:05:15
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR		300	0:05:45
3)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR		300	0:05:15
4)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR		600	0:11:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
										1)~4)レストナシ	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:26:15	

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' 40"	2	ロングドックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	5	FR	パドル プルブイ 片手前右/左by25 H	150	0:04:00
3)	P	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
4)	P	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:45
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR		300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR		300	0:06:00
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR		300	0:05:30
4)	S	100	×	5	1	2' 00"	3	FR		500	0:10:00
				1	3	0' 00"					0:00:00
											1)~4)レストナシ
DW											0:05:00
Total									3250	1:25:45	



【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

7/4 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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' 40"	2	ロングドックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	150	0:05:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	5	FR	パドル プルブイ 片手前右/左by25 H	150	0:04:30
3)	P	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	パドル	300	0:06:00
4)	P	100	×	2	1	2' 05"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:10
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	5	FR		300	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR		300	0:06:30
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	5	FR		300	0:06:00
4)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR		300	0:06:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
DW									0:05:00		
Total									2950	1:25:40	