

【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

7/14 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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' 40"	2	ロングトックパドル	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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00	
S	200	×	8	1	3' 10"	3	FR	一定ペース	1600	0:25:20	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	2	0' 40"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:08:00
				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)	D	15	×	2	1	0' 45"	9	FR	5mラインで浮き身 15m顔上げダッシュ	30	0:01:30
2)	S	45	×	6	1	0' 50"	4	FR	T字でターン	270	0:05:00
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に	100	0:02:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3850	1:27:50	

【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

7/14 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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' 40"	2	ロングトックパドル	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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00	
S	200	×	7	1	3' 20"	3	FR	一定ペース	1400	0:23:20	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	2	0' 45"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:09:00
				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)	D	15	×	2	1	0' 45"	9	FR	5mラインで浮き身 15m顔上げダッシュ	30	0:01:30
2)	S	45	×	6	1	0' 55"	4	FR	T字でターン	270	0:05:30
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に	100	0:02:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3650	1:27:20	

【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

7/14 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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' 40"	2	ロングトックパドル	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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00	
S	200	×	6	1	3' 40"	3	FR	一定ペース	1200	0:22:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:10:00
				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)	D	15	×	2	1	0' 45"	9	FR	5mラインで浮き身 15m顔上げダッシュ	30	0:01:30
2)	S	45	×	6	1	0' 55"	4	FR	T字でターン	270	0:05:30
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に	100	0:02:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3450	1:27:30	

【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

7/14 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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' 40"	2	ロングトックパドル	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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00	
S	200	×	6	1	3' 50"	3	FR	一定ペース	1200	0:23:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	5	2	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"	500	0:08:20
				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)	D	15	×	2	1	0' 45"	9	FR	5mラインで浮き身 15m顔上げダッシュ	30	0:01:30
2)	S	45	×	6	1	0' 55"	4	FR	T字でターン	270	0:05:30
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に	100	0:02:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	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

7/14 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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' 40"	2	ロングトックパドル	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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00	
S	200	×	6	1	4' 00"	3	FR	一定ペース	1200	0:24:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	4	2	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"	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)	D	15	×	2	1	0' 45"	9	FR	5mラインで浮き身 15m顔上げダッシュ	30	0:01:30
2)	S	45	×	6	1	1' 00"	4	FR	T字でターン	270	0:06:00
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に	100	0:02:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3250	1:26:40	



【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

7/14 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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' 40"	2	ロングトックパドル	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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:30	
S	200	×	4	1	4' 15"	3	FR	一定ペース	800	0:17:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	5	2	1' 00"	5	FR	パドル セットレスト30"	500	0:10:00
				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)	D	15	×	2	1	0' 45"	9	FR	5mラインで浮き身 15m顔上げダッシュ	30	0:01:30
2)	S	45	×	6	1	1' 05"	4	FR	T字でターン	270	0:06:30
3)	S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	丁寧に	100	0:02:15
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									2950	1:26:15	