

【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

7/23 火曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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	
1)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	一定ペース	300	0:05:00
2)	S	100	×	4	1	1' 35"	3	FR		400	0:06:20
3)	S	200	×	3	1	3' 10"	3	FR		600	0:09:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	5	FR	パドル プルブイ 片手前右/左by25 ファイニッシュ	150	0:04:00
3)	P	50	×	6	1	1' 00"	6	FR	パドル H	300	0:06:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	S	200	×	3	1	3' 10"	3	FR	一定ペース	600	0:09:30
2)	S	100	×	4	1	1' 35"	3	FR		400	0:06:20
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3900	1:26:10	

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	
1)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	一定ペース	300	0:05:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR		600	0:10:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルプイナシ	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	5	FR	パドル プルプイ 片手前右/左by25 ファイニッシュ	150	0:04:00
3)	P	50	×	8	1	1' 00"	6	FR	パドル H	400	0:08:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR	一定ペース	600	0:10:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3800	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

7/23 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	一定ペース	300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR		600	0:11:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルプイナシ	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	5	FR	パドル プルプイ 片手前右/左by25 フィニッシュ	150	0:04:00
3)	P	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	パドル H	200	0:04:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	一定ペース	600	0:11:00
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3600	1:27:00	

【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

7/23 火曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	一定ペース	300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR		300	0:05:45
3)	S	200	×	3	1	3' 50"	3	FR		600	0:11:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	5	FR	パドル プルブイ 片手前右/左by25 ファイニッシュ	150	0:04:00
3)	P	50	×	3	1	1' 00"	6	FR	パドル H	150	0:03:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	S	200	×	3	1	3' 50"	3	FR	一定ペース	600	0:11:30
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR		300	0:05:45
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3550	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

7/23 火曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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	
1)	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	一定ペース	200	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR		300	0:06:00
3)	S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR		600	0:12:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルプイナシ	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	5	FR	パドル プルプイ 片手前右/左by25 ファイニッシュ	150	0:04:00
3)	P	50	×	3	1	1' 10"	6	FR	パドル H	150	0:03:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR	一定ペース	600	0:12:00
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR		300	0:06:00
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR		200	0:04:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	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

7/23 火曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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	
1)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	一定ペース	300	0:06:30
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR		300	0:06:30
3)	S	200	×	2	1	4' 20"	3	FR		400	0:08:40
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルプイナシ	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	5	FR	パドル プルプイ 片手前右/左by25 ファイニッシュ	150	0:04:30
3)	P	50	×	3	1	1' 20"	6	FR	パドル H	150	0:04:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	S	200	×	2	1	4' 20"	3	FR	一定ペース	400	0:08:40
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR		300	0:06:30
3)	S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR		200	0:04:20
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3050	1:26:10	