

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	ビルドアップ	200	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイト by25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	4	FR	6ビート	300	0:05:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
	S	200	×	8	1	3' 10"	3	FR	一定ペース	1600	0:25:20
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30
2)	P	50	×	8	1	0' 45"	5	FR	パドル 大きく泳ごう	400	0:06:00
				1	1	0' 00"					0:00:00
	S	25	×	12	1	0' 30"	3・7	FR	2・6・10→H→顔上げ横呼吸	300	0:06:00
DW										0:05:00	
Total									3850	1:26:50	

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	ビルドアップ	200	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイド/6サイド by25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	6ビート	300	0:05:30
				1	2	0' 00"					0:00:00
	S	200	×	7	1	3' 20"	3	FR	一定ペース	1400	0:23:20
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30
2)	P	50	×	10	1	0' 45"	5	FR	パドル 大きく泳ごう	500	0:07:30
				1	1	0' 00"					0:00:00
	S	25	×	12	1	0' 30"	3・7	FR	2・6・10→H→顔上げ横呼吸	300	0:06:00
DW										0:05:00	
Total									3750	1:26:50	

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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイド/6サイド by25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	4	FR	6ビート	300	0:06:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	200	×	6	1	3' 40"	3	FR	一定ペース	1200	0:22:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30
2)	P	50	×	10	1	0' 50"	5	FR	パドル 大きく泳ごう	500	0:08:20
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	12	1	0' 30"	3・7	FR	2・6・10→H→顔上げ横呼吸	300	0:06:00
DW										0:05:00	
Total									3550	1:27:20	

【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

8/1 木曜日

【泳法注意】

キックと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	ビルドアップ	200	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイド/6サイド by25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	4	FR	6ビート	300	0:06:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	200	×	6	1	3' 50"	3	FR	一定ペース	1200	0:23:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30
2)	P	50	×	8	1	0' 50"	5	FR	パドル 大きく泳ごう	400	0:06:40
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	12	1	0' 30"	3・7	FR	2・6・10→H→顔上げ横呼吸	300	0:06:00
DW										0:05:00	
Total									3450	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

8/1 木曜日
 【泳法注意】
 キックと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	ビルドアップ	200	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイド/6サイド by25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	4	FR	6ビート	300	0:06:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	200	×	5	1	4' 00"	3	FR	一定ペース	1000	0:20:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30
2)	P	50	×	10	1	0' 55"	5	FR	パドル 大きく泳ごう	500	0:09:10
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	12	1	0' 30"	3・7	FR	2・6・10→H→顔上げ横呼吸	300	0:06:00
DW										0:05:00	
Total									3350	1:26:10	



【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

8/1 木曜日
 【泳法注意】
 キックと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	ビルドアップ	200	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイト by25	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	4	FR	6ビート	300	0:06:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	200	×	4	1	4' 15"	3	FR	一定ペース	800	0:17:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:04:00
2)	P	50	×	8	1	1' 00"	5	FR	パドル 大きく泳ごう	400	0:08:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	12	1	0' 35"	3・7	FR	2・6・10→H→顔上げ横呼吸	300	0:07:00
DW										0:05:00	
Total									3050	1:26:30	