



【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

10/26 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	100	×	3	1	1' 35"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:04:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ ドローイン	150	0:04:00
1)	S	200	×	4	1	3' 15"	3	FR	一定ペース	800	0:13:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
4)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW											
Total								2800	0:56:45		



【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

10/26 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	100	×	3	1	1' 40"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° トローイン	150	0:04:00
1)	S	200	×	3	1	3' 30"	3	FR	一定ペース	600	0:10:30
2)	S	100	×	4	1	1' 45"	3	FR		400	0:07:00
3)	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
4)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
DW											
Total									2700	0:57:30	

【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

10/26 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	100	×	3	1	1' 45"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:15
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ ドローイン	150	0:04:00
1)	S	200	×	3	1	3' 45"	3	FR	一定ペース	600	0:11:15
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR		300	0:05:45
3)	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
4)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
DW											
Total									2600	0:57:45	



【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

10/26 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング ハドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00		
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	ハドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	ハドル	300	0:06:00
3)	P	100	×	2	1	1' 55"	4	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	200	0:03:50
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:04:00
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	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
4)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
DW											
Total									2500	0:57:50	



【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

10/26 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング ハドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00		
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	ハドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	ハドル	300	0:06:30
3)	P	100	×	2	1	2' 05"	4	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	200	0:04:10
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:04:30
1)	S	200	×	2	1	4' 15"	3	FR	一定ペース	400	0:08:30
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR		300	0:06:30
3)	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
4)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
DW											
Total									2300	0:57:40	



【テーマ】
 強化期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

10/26 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル	プルブイ	キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む			100	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	パドル			300	0:07:30
3)	P	100	×	2	1	2' 15"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ			200	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ トローイン			150	0:04:30
1)	S	200	×	2	1	4' 30"	3	FR	一定ペース			400	0:09:00
2)	S	100	×	2	1	2' 20"	3	FR				200	0:04:40
3)	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
4)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR				100	0:04:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ				0:00:00
DW													
Total											2150	0:57:10	