



【テーマ】  
 強化期A  
 エアビック  
 長く持続できる フォームチェック

11/23 土曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	0:03:30	
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30	
2) P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:10:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) S	200	×	3	1	3' 15"	3	FR	一定ペース	600	0:09:45	
2) K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ハットダウン トローイン	150	0:04:00	
3) S	100	×	7	1	1' 40"	3	FR		700	0:11:40	
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW											
Total									3000	0:57:25	



【テーマ】  
 強化期A  
 エアビック  
 長く持続できる フォームチェック

11/23 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											
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	3' 45"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	0:03:45	
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	パドル フルブイ	150	0:04:30	
2) P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:11:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) S	200	×	3	1	3' 30"	3	FR	一定ペース	600	0:10:30	
2) K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ハットダウン トローイン	150	0:04:00	
3) S	100	×	5	1	1' 45"	3	FR		500	0:08:45	
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW											
Total									2800	0:56:30	



【テーマ】  
 強化期A  
 エアビック  
 長く持続できる フォームチェック

11/23 土曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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	50	×	3	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:03:45	
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"	4	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30	
2) P	50	×	12	1	0'55"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:11:00	
			1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) S	200	×	3	1	3'45"	3	FR	一定ペース	600	0:11:15	
2) K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
3) S	100	×	4	1	1'50"	3	FR		400	0:07:20	
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW											
Total									2700	0:56:50	



【テーマ】  
 強化期A  
 エアビック  
 長く持続できる フォームチェック

11/23 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											
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:03:45	
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"	4	ドックパドル	パドル フルブイ	150	0:04:30	
2) P	50	×	10	1	1'00"	3	FR	パドル 丁寧に	500	0:10:00	
			1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) S	200	×	3	1	4'00"	3	FR	一定ペース	600	0:12:00	
2) K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ハットダウン トローイン	150	0:04:00	
3) S	100	×	4	1	1'55"	3	FR		400	0:07:40	
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW											
Total									2600	0:56:55	



【テーマ】  
 強化期A  
 エアビック  
 長く持続できる フォームチェック

11/23 土曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	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	0'45"	4	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30	
2) P	50	×	10	1	1'05"	3	FR	パドル 丁寧に	500	0:10:50	
			1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) S	200	×	2	1	4'15"	3	FR	一定ペース	400	0:08:30	
2) K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ハットダウン トローイン	150	0:04:30	
3) S	100	×	4	1	2'05"	3	FR		400	0:08:20	
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW											
Total									2400	0:56:40	



【テーマ】  
 強化期A  
 エアビック  
 長く持続できる フォームチェック

11/23 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											
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00	
1) Drill	25	×	4	1	0' 50"	4	ドックパドル	パドル プルプイ	100	0:03:20	
2) P	50	×	10	1	1' 10"	3	FR	パドル 丁寧に	500	0:11:40	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) S	200	×	2	1	4' 30"	3	FR	一定ペース	400	0:09:00	
2) K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ハットダウン トローイン	150	0:04:30	
3) S	100	×	3	1	2' 15"	3	FR		300	0:06:45	
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW											
Total									2250	0:56:45	