

【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

11/5 火曜日
【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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	150	0:03:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
3)	S	200	×	7	1	3' 10"	3	FR	1400	0:22:10
				1	2	0' 00"				0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	1	2' 50"	5	FR	200	0:02:50
2)	S	100	×	4	1	1' 35"	3	FR	400	0:06:20
3)	S	50	×	4	1	0' 55"	3	FR	200	0:03:40
				1	2	0' 00"				0:00:00
DW									0:05:00	
Total								3850	1:26:30	



【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

11/5 火曜日
 【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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	150	0:03:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
3)	S	200	×	7	1	3' 20"	3	FR	1400	0:23:20
				1	2	0' 00"				0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	1	3' 00"	5	FR	200	0:03:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	300	0:05:00
3)	S	50	×	4	1	0' 55"	3	FR	200	0:03:40
				1	2	0' 00"				0:00:00
DW									0:05:00	
Total								3750	1:26:30	

【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

11/5 火曜日
 【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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:03:30	
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	3ストローク3"ストップ°	150	0:04:00
3)	S	200	×	6	1	3' 40"	3	FR	一定ペース	1200	0:22:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	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
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	1	3' 20"	5	FR		200	0:03:20
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR		150	0:03:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3500	1:26:50	

【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

11/5 火曜日
【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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ	150	0:03:30	
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 3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
3)	S	200	×	6	1	3' 50"	3	FR 一定ペース	1200	0:23:00
				1	2	0' 00"				0:00:00
	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
	P	50	×	10	1	1' 00"	2・6	FR パドル 1E1H	500	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	1	3' 30"	5	FR	200	0:03:30
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	300	0:05:45
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	150	0:03:00
				1	2	0' 00"				0:00:00
										1)→2)→3)レストナシ
DW									0:05:00	
Total								3400	1:26:15	



【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

11/5 火曜日
【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	50	×	3	1	1' 15"	2	FR キャッチアップ	150	0:03:45	
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 3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
3)	S	200	×	5	1	4' 00"	3	FR 一定ペース	1000	0:20:00
				1	2	0' 00"			0:00:00	
	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
	P	50	×	10	1	1' 05"	2・6	FR パドル 1E1H	500	0:10:50
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	1	3' 30"	5	FR	200	0:03:30
2)	S	100	×	4	1	2' 00"	3	FR	400	0:08:00
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	3	FR	150	0:03:15
				1	2	0' 00"			0:00:00	
									1)→2)→3)レストナシ	
DW									0:05:00	
Total								3300	1:26:50	



【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

11/5 火曜日
 【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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:00	
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	3ストローク3"ストップ				150	0:04:30
3)	S	200	×	4	1	4' 15"	3	FR	一定ペース				800	0:17:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
	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
	P	50	×	10	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H				500	0:11:40
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	200	×	1	1	4' 00"	5	FR					200	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR					300	0:06:30
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR					150	0:03:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3000	1:26:10		