

【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

11/14 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30	
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	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2-6	FR	E/Hby25 フィニッシュを強く	300	0:05:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	大きい板をは済む フィニッシュ後タッチ	150	0:03:30	
P	50	×	6	4	0' 40"	5	FR	パドル	1200	0:16:00	
			1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	100	0:02:00
2)	S	200	×	7	1	3' 10"	3	FR	一定ペース	1400	0:22:10
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									4050	1:27:10	



【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

11/14 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	キャッチアップ	150	0:03:30	
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	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2-6	FR	E/Hby25 フィニッシュを強く	300	0:05:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	大きい板をは済む フィニッシュ後タッチ	150	0:03:30	
P	50	×	8	3	0' 45"	5	FR	パドル	1200	0:18:00	
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	100	0:02:00
2)	S	200	×	6	1	3' 20"	3	FR	一定ペース	1200	0:20:00
				1	1	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

11/14 木曜日
 【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	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:45	
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	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	E/Hby25 フィニッシュを強く	300	0:06:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	大きい板をは済む フィニッシュ後タッチ	150	0:03:30	
P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	パドル	900	0:15:00	
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	100	0:02:00
2)	S	200	×	6	1	3' 40"	3	FR	一定ペース	1200	0:22:00
				1	1	0' 00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total									3550		1:26:45



【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

11/14 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:45	
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	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2-6	FR	E/Hby25 フィニッシュを強く	300	0:06:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	大きい板をは済む フィニッシュ後タッチ	150	0:03:30	
P	50	×	4	4	0' 50"	5	FR	パドル	800	0:13:20	
			1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	100	0:02:00
2)	S	200	×	6	1	3' 50"	3	FR	一定ペース	1200	0:23:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3450	1:26:35	



【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

11/14 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	キャッチアップ	150	0:04:00	
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	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00	
S	50	×	8	1	1' 05"	2-6 FR	E/Hby25 フィニッシュを強く	400	0:08:40	
P	25	×	6	1	0' 35"	2 FR	大きい板をは済む フィニッシュ後タッチ	150	0:03:30	
P	50	×	3	4	0' 50"	5 FR	パドル	600	0:10:00	
			1	3	0' 30"		セットレスト30"		0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	2~5 FR	ビルトアップ	100	0:02:00
2)	S	200	×	6	1	4' 00"	3 FR	一定ペース	1200	0:24:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total								3350	1:27:10	



【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

11/14 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	50	×	3	1	1' 30"	2 FR	キャッチアップ	150	0:04:30	
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	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:30	
S	50	×	6	1	1' 10"	2-6 FR	E/Hby25 フィニッシュを強く	300	0:07:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2 FR	大きい板をは済む フィニッシュ後タッチ	150	0:03:30	
P	50	×	3	4	1' 00"	5 FR	パドル	600	0:12:00	
			1	3	0' 30"		セットレスト30"		0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	1	2' 15"	2~5 FR	ビルトアップ	100	0:02:15
2)	S	200	×	5	1	4' 15"	3 FR	一定ペース	1000	0:21:15
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3050	1:27:30	