

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

11/23 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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	キャッチアップ	150	0:03:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	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"	5	FR	6ビート	300	0:05:30
				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
1)	P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル	600	0:10:00
2)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル H	150	0:02:00
				1	1	0' 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	×	5	1	3' 10"	3	FR		1000	0:15:50
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR		600	0:09:30
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	3	FR		150	0:02:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
										1)→2)→3)レストナシ	
DW										0:05:00	
Total									3850	1:26:20	

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	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	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"	5	FR	6ビート	300	0:05:30
				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
1)	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル	600	0:11:00
2)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル H	150	0:02:00
				1	1	0' 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	×	4	1	3' 20"	3	FR		800	0:13:20
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR		600	0:10:00
3)	S	50	×	4	1	0' 50"	3	FR		200	0:03:20
				1	2	0' 00"				0:00:00	
										1)→2)→3)レストナシ	
DW									0:05:00		
Total									3700	1:26:10	

【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

11/23 土曜日  
 【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

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	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	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"	5	FR	6ビート	300	0:06:00
				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
1)	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル	600	0:11:00
2)	P	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	パドル H	150	0:02:15
				1	1	0' 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' 40"	3	FR		600	0:11:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR		600	0:11:00
3)	S	50	×	4	1	0' 55"	3	FR		200	0:03:40
				1	2	0' 00"					0:00:00
								1)→2)→3)レストナシ			
DW										0:05:00	
Total									3500	1:26:40	

【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

11/23 土曜日  
【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	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"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	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"	5	FR	6ビート	300	0:06:00
				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
1)	P	50	×	12	1	0'55"	3	FR	パドル	600	0:11:00
2)	P	50	×	2	1	0'45"	6	FR	パドル H	100	0:01:30
				1	1	0'30"				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	3'50"	3	FR		600	0:11:30
2)	S	100	×	6	1	1'55"	3	FR		600	0:11:30
3)	S	50	×	4	1	0'55"	3	FR		200	0:03:40
				1	2	0'00"				0:00:00	
										1)→2)→3)レストナシ	
DW										0:05:00	
Total									3450	1:26:55	

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	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン				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"	5	FR	6ビート				300	0:06:00
				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
1)	P	50	×	12	1	0'55"	3	FR	パドル				600	0:11:00
2)	P	50	×	2	1	0'50"	6	FR	パドル H				100	0:01:40
				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	×	3	1	4'00"	3	FR					600	0:12:00
2)	S	100	×	5	1	2'00"	3	FR					500	0:10:00
3)	S	50	×	4	1	1'00"	3	FR					200	0:04:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3350	1:26:40		



【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

11/23 土曜日  
 【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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	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"	5	FR	6ビート	300	0:06:30
				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
1)	P	50	×	10	1	1' 05"	3	FR	パドル	500	0:10:50
2)	P	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	パドル H	100	0:01:50
				1	1	0' 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		400	0:08:30
2)	S	100	×	5	1	2' 05"	3	FR		500	0:10:25
3)	S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR		200	0:04:20
				1	2	0' 00"				0:00:00	
										1)→2)→3)レストナシ	
DW										0:05:00	
Total									3050	1:26:55	