

【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

12/1 日曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR リカバリー→肘上げ	600	0:09:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	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
2)	P	50	×	12	1	0' 45"	3	FR パドル ストローク数を一定に	600	0:09:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
	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' 15"	3	FR	800	0:13:00
2)	S	100	×	8	1	1' 35"	3	FR	800	0:12:40
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total								3850	1:25:40	

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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	リカバリー→肘上げ	600	0:10:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	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
2)	P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:10:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	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' 30"	3	FR		800	0:14:00
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR		600	0:10:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
										1)→2)レストナシ	
DW										0:05:00	
Total									3650	1:25:30	

【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

12/1 日曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	リカバリー→肘上げ	600	0:11:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	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
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:11:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	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
				1	1	0' 00"				0:00:00	
										1)→2)レストナシ	
DW									0:05:00		
Total									3450	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

12/1 日曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR リカバリー→肘上げ	600	0:11:30
				1	2	0' 30"			0:01:00	
1)	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
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR パドル ストローク数を一定に	600	0:11:00
				1	1	0' 00"			0:00:00	
	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	×	5	1	1' 55"	3	FR	500	0:09:35
				1	1	0' 00"			0:00:00	
									1)→2)レストナシ	
DW									0:05:00	
Total								3350	1:25:50	

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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	片手前右/左by25 耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3)	S	100	×	5	1	2' 00"	3 FR	リカバリー→肘上げ	500	0:10:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"	0:01:00	
1)	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
2)	P	50	×	12	1	1' 00"	3 FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:12:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ	0:00:00	
	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
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ	0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3250	1:26:30	



【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

12/1 日曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 耳に触れ指先入水	150	0:04:30
3)	S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR リカバリー→肘上げ	500	0:10:50
				1	2	0' 30"			0:01:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30
2)	P	50	×	12	1	1' 05"	3	FR パドル ストローク数を一定に	600	0:13:00
				1	1	0' 00"			0:00:00	
	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	×	4	1	2' 10"	3	FR	400	0:08:40
				1	1	0' 00"			0:00:00	
							1)→2)レストナシ			
DW									0:05:00	
Total								2950	1:26:30	