

3/22 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
3



【テーマ】
強化期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

3/22 土曜日
【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-UP													
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2〜4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 前に伸ばす手はグー→フィニッシュでパー			150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR				600	0:11:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイト			150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	3	FR				600	0:10:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	パドル			600	0:10:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
	S	50	×	5	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸			250	0:05:00
DW													
	Total											3000	0:57:00



【テーマ】
強化期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

3/22 土曜日
【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-UP													
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ°			200	0:04:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 前に伸ばす手はグー→フィニッシュでパー			150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR				600	0:11:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイト°			150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR				600	0:11:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	ハドル			600	0:10:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸			150	0:03:00
DW													
	Total											2900	0:57:30



【テーマ】
強化期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

3/22 土曜日
【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-UP													
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2〜4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 前に伸ばす手はグー→フィニッシュでパー			150	0:04:00
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
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイト			150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR				600	0:11:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	パドル			600	0:11:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸			150	0:03:00
DW													
	Total											2800	0:57:00



【テーマ】
強化期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

3/22 土曜日
【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-UP												
	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR			300	0:06:30
	S	200	×	1	1	4' 30"	2〜4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 前に伸ばす手はグー→フィニッシュでパー		150	0:04:30
2)	S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR			400	0:08:40
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	6サイト		150	0:04:30
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
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
2)	P	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	パドル		600	0:11:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
	S	50	×	3	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸		150	0:03:15
DW												
	Total										2600	0:56:55



【テーマ】
強化期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

3/22 土曜日
【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-UP													
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2〜4	FR	ビルトアップ			200	0:05:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 前に伸ばす手はグー→フィニッシュでパー			150	0:04:30
2)	S	100	×	4	1	2' 20"	3	FR				400	0:09:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	6サイト			150	0:04:30
2)	S	100	×	4	1	2' 15"	3	FR				400	0:09:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	100	×	5	1	2' 10"	4	FR	パドル			500	0:10:50
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
	S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	1/3呼吸			150	0:03:30
DW													
	Total											2400	0:57:10