





【テーマ】
基礎期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

4/26 土曜日
【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-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	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ		100	0:04:00
2)	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
3)	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:00
4)	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	ストローク数を一定に		600	0:11:00
				1	3	0' 30"			1)〜4)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
	S	150	×	8	1	2' 35"	3	FR	一定ペース		1200	0:20:40
DW												
	Total										2850	0:57:40



【テーマ】
基礎期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

4/26 土曜日
【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-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	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング°	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ			100	0:04:00
2)	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
3)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
4)	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	ストローク数を一定に			600	0:11:00
				1	3	0' 30"			1)～4)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
	S	150	×	7	1	2' 45"	3	FR	一定ペース			1050	0:19:15
DW													
	Total											2700	0:57:45



【テーマ】

基礎期A

エアロビック

長く持続できる フォームチェック

4/26 土曜日

【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-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	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ		100	0:04:00
2)	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
3)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
4)	P	50	×	12	1	1' 00"	3	FR	ストローク数を一定に		600	0:12:00
				1	3	0' 30"			1)～4)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
	S	150	×	6	1	2' 55"	3	FR	一定ペース		900	0:17:30
DW												
	Total										2550	0:57:00



【テーマ】
基礎期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

4/26 土曜日
【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-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	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ		100	0:04:00
2)	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
3)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
4)	P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR	ストローク数を一定に		500	0:10:00
				1	3	0' 30"			1)〜4)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
	S	150	×	6	1	3' 10"	3	FR	一定ペース		900	0:19:00
DW												
	Total										2450	0:57:30



【テーマ】
基礎期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

4/26 土曜日
【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-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	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面	プルブイナシ	100	0:04:00
2)	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
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:04:00
4)	P	50	×	10	1	1' 10"	3	FR	ストローク数を一定に			500	0:11:40
				1	3	0' 30"			1)～4)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
	S	100	×	6	1	2' 30"	3	FR	一定ペース			600	0:15:00
DW													
	Total											2150	0:57:10