

[illegible]

【テーマ】
調整期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

4/6 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
3

B												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												0:10:00
	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	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	キックを打つ キャッチの肘上げ		150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25 ストローク側で呼吸		150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	キャッチの肘上げ意識		600	0:10:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H×3セット 1E2H×2セット		600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	50	×	4	1	1' 00"	2・6	FR	E/Hby25 H→顔上げ横呼吸		200	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR			300	0:05:00
3)	S	100	×	4	1	1' 35"	4	FR			400	0:06:20
4)	S	100	×	4	1	1' 30"	5	FR			400	0:06:00
				1	3	0' 30"			1)～4)セットレスト30"			0:01:30
DW												0:05:00
	Total										3450	1:22:50

【テーマ】
調整期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

4/6 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
3

C												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												
0:10:00												
	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	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	キックを打つ キャッチの肘上げ		150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25 ストローク側で呼吸		150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	キャッチの肘上げ意識		600	0:11:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H×3セット 1E2H×2セット		600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	50	×	4	1	1' 00"	2・6	FR	E/Hby25 H→顔上げ横呼吸		200	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR			300	0:05:30
3)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR			300	0:05:15
4)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR			300	0:05:00
				1	3	0' 30"			1)~4)セットレスト30"			0:01:30
DW												
0:05:00												
	Total										3250	1:23:15

【テーマ】
調整期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

4/6 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
3

D												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												0:10:00
	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	0' 45"	4	ドックパドル	キックを打つ キャッチの肘上げ		100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25 ストローク側で呼吸		150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	キャッチの肘上げ意識		600	0:11:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H×3セット 1E2H×2セット		600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	50	×	4	1	1' 00"	2・6	FR	E/Hby25 H→顔上げ横呼吸		200	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR			300	0:05:45
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR			300	0:05:30
4)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR			300	0:05:15
				1	3	0' 30"			1)～4)セットレスト30"			0:01:30
DW												0:05:00
	Total										3200	1:23:00



【テーマ】
調整期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

4/6 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
3

E												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP											0:10:00	
	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	0' 45"	4	ドックパドル	キックを打つ キャッチの肘上げ		100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25 ストローク側で呼吸		150	0:04:30
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	3	FR	キャッチの肘上げ意識		400	0:08:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	P	50	×	12	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H×3セット 1E2H×2セット		600	0:13:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	50	×	4	1	1' 10"	2・6	FR	E/Hby25 H→顔上げ横呼吸		200	0:04:40
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR			300	0:06:00
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR			300	0:05:45
4)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR			300	0:05:30
				1	3	0' 30"			1)～4)セットレスト30"			0:01:30
DW											0:05:00	
	Total										3000	1:22:45

[illegible]