

A														
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	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	片手キャッチ片手フィニッシュの位置	右/左by25		150	0:04:00	
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30	
	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	
	P	400	×	1	1	7' 00"	4	FR	パドルナシ			400	0:07:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン	腰の回転		150	0:04:00	
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ°	アップ°キックを意識して		150	0:04:00	
3)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	帆掛け船	右脚・左脚	H	頑張ろう	100	0:03:00
4)	S	50	×	2	1	1' 00"	6	FR	H	6ビート		100	0:02:00	
5)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	一定ペース			600	0:09:30	
				1	4	0' 00"			1)～5)レストナシ				0:00:00	
DW														
	Total											2850	0:57:00	

【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
5/31 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	片手キャッチ片手フィニッシュの位置	右/左by25		150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30
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
P	400	×	1	1	7' 00"	4	FR	パドルナシ			400	0:07:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	アップキックを意識して	150	0:04:00
3)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	帆掛け船	右脚・左脚 H 頑張ろう	100	0:03:00
4)	S	50	×	2	1	1' 15"	6	FR	H	6ビート	100	0:02:30
5)	S	100	×	4	1	1' 45"	3	FR	一定ペース		400	0:07:00
				1	4	0' 00"			1)～5)レストナシ			0:00:00
DW												
	Total										2650	0:56:00

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
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	片手キャッチ片手フィニッシュの位置	右/左by25	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30
	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
	P	400	×	1	1	7' 00"	4	FR	パドルナシ		400	0:07:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	アップキックを意識して	150	0:04:00
3)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	帆掛け船	右脚・左脚 H 頑張ろう	100	0:03:00
4)	S	50	×	2	1	1' 15"	6	FR	H	6ビート	100	0:02:30
5)	S	100	×	4	1	1' 50"	3	FR	一定ペース		400	0:07:20
				1	4	0' 00"			1)～5)レストナシ			0:00:00
DW												
	Total										2650	0:56:50

[illegible]

E														
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	
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	片手キャッチ片手フィニッシュの位置	右/左by25		150	0:04:30	
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30	
	P	50	×	10	1	1' 05"	3	FR	パドル	ストローク数を一定に		500	0:10:50	
	P	300	×	1	1	6' 00"	4	FR	パドルナシ			300	0:06:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転		150	0:04:00	
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	アップキックを意識して		150	0:04:00	
3)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	帆掛け船	右脚・左脚	H	頑張ろう	100	0:03:00
4)	S	50	×	2	1	1' 15"	6	FR	H	6ヒート		100	0:02:30	
5)	S	100	×	4	1	2' 00"	3	FR	一定ペース			400	0:08:00	
				1	4	0' 00"			1)～5)レストナシ				0:00:00	
DW														
	Total											2450	0:56:50	



【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

5/31 土曜日

【泳法注意】

キックの打ち方

【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	
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	片手キャッチ片手フィニッシュの位置	右/左by25		150	0:04:30	
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:04:00	
	P	50	×	10	1	1' 15"	3	FR	パドル	ストローク数を一定に		500	0:12:30	
	P	200	×	1	1	4' 30"	4	FR	パドルナシ			200	0:04:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転		100	0:03:00	
2)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	アップキックを意識して		100	0:03:00	
3)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	帆掛け船	右脚・左脚	H	頑張ろう	100	0:03:00
4)	S	50	×	1	1	1' 30"	6	FR	H	6ビート		50	0:01:30	
5)	S	100	×	4	1	2' 00"	3	FR	一定ペース			400	0:08:00	
				1	4	0' 00"			1)～5)レストナシ				0:00:00	
DW														
	Total											2200	0:55:30	