

A											
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' 50"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	150	0:05:00
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)	S	100	×	3	1	1' 45"	3・4・5	FR	E/Hby50 H→フィニッシュを強く	300	0:05:15
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	150	×	8	1	2' 20"	3	FR	一定ペース	1200	0:18:40
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	25	×	2	1	0' 45"	7	FR	H 奇数→顔上げ横呼吸	50	0:01:30
2)	S	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	H	150	0:02:15
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR		300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3700	1:26:40

[illegible]

【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

7/17 木曜日
【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												
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' 50"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルプイナシ		150	0:05:00
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)	S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	E/Hby50 H→フィニッシュを強く		300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	150	×	6	1	2' 40"	3	FR	一定ペース		900	0:16:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ		150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H		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	25	×	2	1	0' 45"	7	FR	H 奇数→顔上げ横呼吸		50	0:01:30
2)	S	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	H		100	0:01:30
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR			300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												
0:05:00												
	Total										3350	1:26:30

【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
7/17 木曜日
【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											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' 50"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ		150	0:05:00
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)	S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	E/Hby50 H→フィニッシュを強く		300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	150	×	6	1	2' 50"	3	FR	一定ペース		900	0:17:00
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ		100	0:03:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H		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	25	×	2	1	0' 45"	7	FR	H 奇数→顔上げ横呼吸		50	0:01:30
2)	S	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	H		100	0:01:40
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR			300	0:05:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
	Total										3300	1:26:25

E													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time	
W-UP													
S		50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:10:00	
S		200	×	1	1	4' 00"	2〜4	FR	ビルトアップ		200	0:06:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面	プルブイナシ	150	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	0:06:15
3)	S	100	×	3	1	2' 05"	3・4・5	FR	E/Hby50	H→フィニッシュを強く		300	0:01:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				
S		150	×	6	1	3' 00"	3	FR	一定ペース		900	0:18:00	
Drill		25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル	プルブイ	100	0:03:00	
P		50	×	12	1	1' 05"	2・6	FR	パドル	1E1H	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	25	×	2	1	0' 45"	7	FR	H	奇数→顔上げ横呼吸	50	0:01:30	
2)	S	50	×	1	1	0' 50"	6	FR	H		50	0:00:50	
3)	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR			200	0:04:00	
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00	
DW													
Total											3150	1:26:05	

