



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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	キックを打つ	様々な位置で		150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	一定ペース			600	0:10:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル			300	0:04:30
3)	P	100	×	3	1	1' 35"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ			300	0:04:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	一定ペース			800	0:13:20
	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"	3	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	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	帆掛け船右・左			100	0:03:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	2ビート×3 6ビート×3			300	0:05:30
4)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	全力			100	0:04:00
				1	3	0' 30"			1)～4)レスト30"				0:01:30
DW												0:05:00	
	Total											3400	1:25:05

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		
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	スカーリング	キックを打つ	様々な位置で	150	0:04:30		
	S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	一定ペース		600	0:11:00		
1)	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	ハドル	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00		
2)	P	50	×	6	1	0'50"	5	FR	ハドル		300	0:05:00		
3)	P	100	×	3	1	1'45"	4	FR	1/3呼吸	ハドルナシ	300	0:05:15		
				1	2	0'30"			1)→2)→3)	レスト30"		0:01:00		
	S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	一定ペース		600	0:11:00		
	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"	3	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	25	×	4	1	0'45"	3	FR	帆掛け船	右・左	100	0:03:00		
3)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	2ビート×3	6ビート×3	300	0:06:00		
4)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	全力		100	0:04:00		
				1	3	0'30"			1)~4)	レスト30"		0:01:30		
DW											0:05:00			
	Total										3200	1:25:45		

【テーマ】
調整期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

8/30 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	キックを打つ	様々な位置で		150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	一定ペース			600	0:11:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
2)	P	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	ハドル			200	0:03:20
3)	P	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	1/3呼吸 ハドルナシ			300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	一定ペース			600	0:11:30
	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"	3	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	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	帆掛け船右・左			100	0:03:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	2ビート×3 6ビート×3			300	0:06:00
4)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	全力			100	0:04:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"				0:01:30
DW													0:05:00
	Total											3100	1:25:20



【テーマ】
調整期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

8/30 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	キックを打つ	様々な位置で	150	0:04:30	
	S	100	×	5	1	2' 00"	3	FR	一定ペース			500	0:10:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
2)	P	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	ハドル		200	0:03:20	
3)	P	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	1/3呼吸	ハドルナシ	300	0:05:45	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00	
	S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	一定ペース			600	0:12:00
	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"	3	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	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	帆掛け船右・左			100	0:03:00
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	2ビート×3 6ビート×3			300	0:06:30
4)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	全力			100	0:04:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"			0:01:30	
DW											0:05:00		
	Total											3000	1:25:05

F													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP												0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	キックを打つ	様々な位置で		150	0:05:00
	S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR	一定ペース			400	0:08:40
1)	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:30
2)	P	50	×	3	1	0' 55"	5	FR	ハドル			150	0:02:45
3)	P	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	1/3呼吸 ハドルナシ			300	0:06:15
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	一定ペース			500	0:10:50
	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' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転			150	0:04:30
2)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	帆掛け船右・左			100	0:03:00
3)	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	2ビート×3 6ビート×3			300	0:07:00
4)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	全力			100	0:04:00
				1	3	0' 30"			1)～4)レスト30"				0:01:30
DW												0:05:00	
	Total											2750	1:25:30