

【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

11/27 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 3

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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント			150	0:04:30	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30	
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	×	14	1	0' 45"	3	FR	パドル ストローク数を一定に→後半をやや強く			700	0:10:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ				0:00:00	
S	100	×	8	1	1' 35"	3	FR	一定ペース			800	0:12:40	
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"	6	FR	板ヘッドダウン ドローイン H			150	0:04:00
2)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	片手前でスカーリング キックを打ち リカバリーをゆっくり往復			150	0:04:30
3)	S	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	水平姿勢を意識して			600	0:10:00
4)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	脚をクロス			100	0:04:00
5)	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	丁寧に！			200	0:04:00
				1	4	0' 00"		1)~5)レストナシ				0:00:00	
DW											0:05:00		
Total											3650	1:26:40	

【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

11/27 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント			150	0:04:30	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30	
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	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル ストローク数を一定に→後半をやや強く			600	0:10:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ				0:00:00	
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"	6	FR	板ヘッドダウン ドローイン H			150	0:04:00
2)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	片手前でスカーリング キックを打ち リカバリーをゆっくり往復			150	0:04:30
3)	S	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	水平姿勢を意識して			600	0:10:00
4)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	脚をクロス			100	0:04:00
5)	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	丁寧に！			200	0:04:00
				1	4	0' 00"		1)~5)レストナシ				0:00:00	
DW											0:05:00		
Total											3550	1:26:50	



【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

11/27 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント		150	0:04:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
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	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル ストローク数を一定に→後半をやや強く	600	0:11:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
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"	6	FR	板ヘッドダウン トローイン H	150	0:04:00
2)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	片手前でスカーリング キックを打ち リカバリーをゆっくり往復	150	0:04:30
3)	S	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	水平姿勢を意識して	600	0:11:00
4)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	脚をクロス	100	0:04:00
5)	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	丁寧に！	200	0:04:00
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:27:30

【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

11/27 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント			150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00	
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	×	12	1	0'55"	3	FR	パドル ストローク数を一定に→後半をやや強く			600	0:11:00
				1	1	0'00"		1)→2)レストナシ				0:00:00	
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	×	2	1	1'30"	6	FR	板ヘッドダウン ドローイン H			100	0:03:00
2)	Drill	25	×	6	1	0'45"	4	FR	片手前でスカーリング キックを打ち リカバリーをゆっくり往復			150	0:04:30
3)	S	50	×	12	1	0'55"	3	FR	水平姿勢を意識して			600	0:11:00
4)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	脚をクロス			100	0:04:00
5)	S	100	×	2	1	2'00"	3	FR	丁寧に！			200	0:04:00
				1	4	0'00"		1)~5)レストナシ				0:00:00	
DW											0:05:00		
Total											3300	1:27:00	



【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

11/27 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント			150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00	
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	×	12	1	1'00"	3	FR	パドル ストローク数を一定に→後半をやや強く			600	0:12:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
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	×	2	1	1'30"	6	FR	板ヘッドダウン ドローイン H			100	0:03:00
2)	Drill	25	×	6	1	0'45"	4	FR	片手前でスカーリング キックを打ち リカバリーをゆっくり往復			150	0:04:30
3)	S	50	×	10	1	1'00"	3	FR	水平姿勢を意識して			500	0:10:00
4)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	脚をクロス			100	0:04:00
5)	S	100	×	2	1	2'00"	3	FR	丁寧に！			200	0:04:00
				1	4	0'00"			1)~5)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
Total											3200	1:27:30	



【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

11/27 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 3

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' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント				150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:30
2)	P	50	×	12	1	1' 05"	3	FR	パドル ストローク数を一定に→後半をやや強く				600	0:13:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
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	×	2	1	1' 30"	6	FR	板ヘッドダウン ドローイン H				100	0:03:00
2)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	FR	片手前でスカーリング キックを打ち リカバリーをゆっくり往復				150	0:05:00
3)	S	50	×	8	1	1' 05"	3	FR	水平姿勢を意識して				400	0:08:40
4)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	脚をクロス				100	0:04:00
5)	S	100	×	1	1	2' 15"	3	FR	丁寧に！				100	0:02:15
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											2900	1:26:45		