

【テーマ】  
準備期A  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

1/17 土曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
3

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	25	×	6	1	0' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ		150	0:04:30
S	300	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		300	0:05:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	FR	キャッチアップ	1ストローク2スカル	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	FR	スイムのタイミング	手の位置を移動させながらスカル	150	0:04:00
3)	S	100	×	7	1	1' 35"	FR	スカーリングを意識したストローク		700	0:11:05
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	P	50	×	15	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 2E1H	750	0:13:45
	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	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	姿勢に注意	600	0:09:30
3)	S	25	×	6	1	0' 30"	6・2	FR	1H2E H→顔上げ横呼吸	150	0:03:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											
Total										3550	1:25:50

【テーマ】  
準備期A  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

1/17 土曜日  
【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											
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ		150	0:04:30
S	300	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		300	0:05:00
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル		150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	スイムのタイミング 手の位置を移動させながらスカル		150	0:04:00
3) S	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	スカーリングを意識したストローク		800	0:13:20
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 2E1H		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"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:00
2) S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	姿勢に注意		600	0:10:00
3) S	25	×	6	1	0' 30"	6・2	FR	1H2E H→顔上げ横呼吸		150	0:03:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											
Total										3500	1:25:50

【テーマ】  
準備期A  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

1/17 土曜日  
【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
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ドックパドル	キックを打つ			150	0:04:30
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
1) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル			150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	スイムのタイミング 手の位置を移動させながらスカル			150	0:04:00
3) S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	スカーリングを意識したストローク			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 2E1H			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"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン			150	0:04:00
2) S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	姿勢に注意			600	0:11:00
3) S	25	×	6	1	0'35"	6・2	FR	1H2E H→顔上げ横呼吸			150	0:03:30
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW										0:05:00		
Total											3200	1:25:30

【テーマ】  
準備期A  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

1/17 土曜日  
【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
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
1) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	スイムのタイミング 手の位置を移動させながらスカル	150	0:04:00
3) S	100	×	6	1	1'55"	3	FR	スカーリングを意識したストローク	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 2E1H	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"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:03:00
2) S	100	×	6	1	1'55"	3	FR	姿勢に注意	600	0:11:30
3) S	25	×	6	1	0'35"	6・2	FR	1H2E H→顔上げ横呼吸	150	0:03:30
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3150	1:25:30

【テーマ】  
準備期A  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

1/17 土曜日  
【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											
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ドックパドル	キックを打つ		150	0:04:30
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
1) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル		150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	スイムのタイミング 手の位置を移動させながらスカル		150	0:04:00
3) S	100	×	6	1	2'00"	3	FR	スカーリングを意識したストローク		600	0:12:00
				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 2E1H		600	0:13:00
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"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン		100	0:03:00
2) S	100	×	5	1	2'00"	3	FR	姿勢に注意		500	0:10:00
3) S	25	×	6	1	0'35"	6・2	FR	1H2E H→顔上げ横呼吸		150	0:03:30
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											
Total										3050	1:25:30

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	25	×	6	1	0' 50"	2	ドックパドル	キックを打つ		150	0:05:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
1) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル		150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	スイムのタイミング 手の位置を移動させながらスカル		150	0:04:30
3) S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR	スカーリングを意識したストローク		400	0:08:40
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
P	50	×	12	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 2E1H		600	0:14:00
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"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン		100	0:03:00
2) S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR	姿勢に注意		400	0:08:40
3) S	25	×	6	1	0' 40"	6・2	FR	1H2E H→顔上げ横呼吸		150	0:04:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											
Total										2750	1:25:20