

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
1)	P	25	×	12	1	0' 30"	2・5	FR	パドル 2E1H	300	0:06:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	パドル プルプイ 5ストローク3"ストップ入水前で止める	150	0:04:00
3)	P	50	×	12	1	0' 55"	2・5	FR	パドル 1E2H	600	0:11:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	200	×	1	4	3' 30"	3	FR	一定ペース	800	0:14:00
2)	S	100	×	1	4	1' 40"	3	FR		400	0:06:40
3)	S	50	×	1	4	0' 50"	3	FR		200	0:03:20
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	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' 20"	4	FR	12サイド/6サイドby25 向きを変えた後呼吸	100	0:02:40
2)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	ハ5ストローク3"ストップ入水前で止める	100	0:02:40
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	7・2	FR	1H1E	200	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											
Total										3450	1:24:50

【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

1/25 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	
1)	P	25	×	12	1	0' 30"	2・5	FR	パドル 2E1H			300	0:06:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	パドル プルプイ 5ストローク3"ストップ入水前で止める			150	0:04:00
3)	P	50	×	12	1	1' 00"	2・5	FR	パドル 1E2H			600	0:12:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	S	200	×	1	3	3' 45"	3	FR	一定ペース			600	0:11:15
2)	S	100	×	1	3	1' 50"	3	FR				300	0:05:30
3)	S	50	×	1	3	0' 55"	3	FR				150	0:02:45
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
	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	12サイド/6サイドby25 向きを変えた後呼吸			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	ハ5ストローク3"ストップ入水前で止める			150	0:04:00
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	7・2	FR	1H1E			200	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
Total											3200	1:24:30	

【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

1/25 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 3

D											
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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ		150	0:06:00
1) P	25	×	12	1	0' 30"	2・5	FR	パドル 2E1H		300	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	パドル プルプイ 5ストローク3"ストップ入水前で止める		150	0:06:00
3) P	50	×	12	1	1' 00"	2・5	FR	パドル 1E2H		600	0:12:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1) S	200	×	1	3	3' 50"	3	FR	一定ペース		600	0:11:30
2) S	100	×	1	3	1' 55"	3	FR			300	0:05:45
3) S	50	×	1	3	0' 55"	3	FR			150	0:02:45
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
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	12サイト`6サイト`by25 向きを変えた後呼吸		150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	ハ5ストローク3"ストップ入水前で止める		150	0:04:00
3) S	50	×	4	1	1' 00"	7・2	FR	1H1E		200	0:04:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW											
Total										3200	1:25:00

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	ドックパドル	キックを打つ				150	0:04:30	
1)	P	25	×	12	1	0' 35"	2・5	FR	パドル 2E1H				300	0:07:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	パドル プルプイ 5ストローク3"ストップ入水前で止める				150	0:04:30
3)	P	50	×	12	1	1' 05"	2・5	FR	パドル 1E2H				600	0:13:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
1)	S	200	×	1	2	4' 10"	3	FR	一定ペース				400	0:08:20
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	3	FR					200	0:04:00
3)	S	50	×	1	2	1' 00"	3	FR					100	0:02:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
	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' 30"	4	FR	12サイド/6サイドby25 向きを変えた後呼吸				150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	ハ5ストローク3"ストップ入水前で止める				150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 10"	7・2	FR	1H1E				300	0:07:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											2950	1:25:50		