



長く持続できる フォームチェック

3

Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-PU													
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置		150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘット・ダウン	ドローイン		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	ドローイン		150	0:04:00
3)	S	50	×	5	1	0' 50"	4	FR	姿勢に注意			250	0:04:10
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む	プルブイは脛で挟む		150	0:03:00
2)	P	50	×	10	1	0' 50"	3	FR	パドル			500	0:08:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00
	S	200	×	4	1	3' 15"	3	FR	一定ペース			800	0:13:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	ドローイン		150	0:04:00
2)	S	50	×	4	1	0' 50"	4	FR	姿勢に注意			200	0:03:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW													
	Total											2900	0:56:50



今年もよろしくお願いします

【テーマ】

準備期B

エアロビックス

長く持続できる フォームチェック

1/11 土曜日

【泳法注意】

姿勢

【主觀的強度】

3

[illegible]



今年もよろしくお願いします

【 テーマ 】

準備期B

エアロビックス

長く持続できる フォームチェック

1/11 土曜日

【泳法注意】

姿勢

【主觀的強度】

3

C												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-PU												
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置	150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン	ドロイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	ドロイン	150	0:04:00
3)	S	50	×	4	1	0' 55"	4	FR	姿勢に注意		200	0:03:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む	プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	50	×	8	1	0' 55"	3	FR	パドル		400	0:07:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00
	S	200	×	4	1	3' 40"	3	FR	一定ペース		800	0:14:40
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	ドロイン	150	0:04:00
2)	S	50	×	3	1	0' 55"	4	FR	姿勢に注意		150	0:02:45
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW												
	Total										2700	0:57:25



今年もよろしくお願いします

【 テーマ 】

準備期B

エアロビックス

長く持続できる フォームチェック

1/11 土曜日

【泳法注意】

姿勢

【主觀的強度】

3

[illegible]



今年もよろしくお願いします

【テーマ】

準備期B

エアロビックス

長く持続できる フォームチェック

1/11 土曜日

【泳法注意】

姿勢

【主觀的強度】

3

[illegible]



長く持続できる フォームチェック

3

F													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-PU													
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置		150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘットダウン	ドロイン		150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	ドロイン		150	0:04:30
3)	S	50	×	4	1	1' 10"	4	FR	姿勢に注意			200	0:04:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先端を掴む	プルブイは脛で挟む		150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	パドル			300	0:07:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00
	S	200	×	2	1	4' 30"	3	FR	一定ペース			400	0:09:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	ドロイン		150	0:04:30
2)	S	50	×	4	1	1' 10"	4	FR	姿勢に注意			200	0:04:40
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW													
	Total											2250	0:57:20