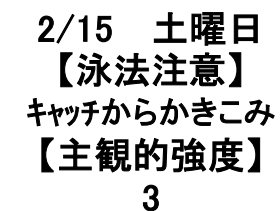


| A        |     |   |    |     |        |     |        |                |          |  |      |         |         |
|----------|-----|---|----|-----|--------|-----|--------|----------------|----------|--|------|---------|---------|
| Menu     |     |   |    | Set | Cycle  | 強度  | 種目     | 説明             |          |  | Dis  | Time    |         |
| W-UP     |     |   |    |     |        |     |        |                |          |  |      |         |         |
| S        | 50  | × | 6  | 1   | 0' 55" | 2   | FR     |                |          |  | 300  | 0:05:30 |         |
| Drill    | 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 |         |
| S        | 200 | × | 1  | 1   | 3' 30" | 2～4 | FR     | ビルトアップ         |          |  | 200  | 0:03:30 |         |
| 1) Drill | 25  | × | 6  | 1   | 0' 45" | 3   | ドックパドル | パドル            | プルブイ     |  | 150  | 0:04:30 |         |
| 2) P     | 50  | × | 12 | 1   | 0' 50" | 3   | FR     | パドル            |          |  |      | 600     | 0:10:00 |
|          |     |   | 1  | 1   | 0' 30" |     |        | 1)→2)レスト30"    |          |  |      | 0:00:30 |         |
| 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" | 4   | FR     | 12サイト/6サイトby25 |          |  | 150  | 0:04:00 |         |
| 2) Drill | 50  | × | 3  | 1   | 1' 20" | 2   | FR     | キャッチアップ        | キャッチの肘上げ |  | 150  | 0:04:00 |         |
| 3) S     | 50  | × | 3  | 1   | 1' 00" | 6   | FR     | H              |          |  | 150  | 0:03:00 |         |
| 4) S     | 100 | × | 8  | 1   | 1' 35" | 3   | FR     | 一定ペース          |          |  | 800  | 0:12:40 |         |
|          |     |   | 1  | 3   | 0' 00" |     |        | 1)～4)レストナシ     |          |  |      | 0:00:00 |         |
| DW       |     |   |    |     |        |     |        |                |          |  |      |         |         |
| Total    |     |   |    |     |        |     |        |                |          |  | 2800 | 0:56:40 |         |

[illegible]

2/15 土曜日

【泳法注意】

## キャッチからかきこみ

### 【主觀的強度】

3

| C    |       |     |   |    |     |        |     |        |                |          |      |         |
|------|-------|-----|---|----|-----|--------|-----|--------|----------------|----------|------|---------|
| 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 | 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 |
|      | S     | 200 | × | 1  | 1   | 4' 00" | 2〜4 | FR     | ビルトアップ         |          | 200  | 0:04:00 |
| 1)   | Drill | 25  | × | 6  | 1   | 0' 45" | 3   | ドックパドル | パドル            | プルブイ     | 150  | 0:04:30 |
| 2)   | P     | 50  | × | 12 | 1   | 0' 55" | 3   | FR     | パドル            |          | 600  | 0:11:00 |
|      |       |     |   | 1  | 1   | 0' 30" |     |        | 1)→2)レスト30"    |          |      | 0:00:30 |
|      | 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" | 4   | FR     | 12サイト/6サイトby25 |          | 150  | 0:04:00 |
| 2)   | Drill | 50  | × | 3  | 1   | 1' 20" | 2   | FR     | キャッチアップ        | キャッチの肘上げ | 150  | 0:04:00 |
| 3)   | S     | 50  | × | 3  | 1   | 1' 00" | 6   | FR     | H              |          | 150  | 0:03:00 |
| 4)   | S     | 100 | × | 6  | 1   | 1' 55" | 3   | FR     | 一定ペース          |          | 600  | 0:11:30 |
|      |       |     |   | 1  | 3   | 0' 00" |     |        | 1)〜4)レストナシ     |          |      | 0:00:00 |
| DW   |       |     |   |    |     |        |     |        |                |          |      |         |
|      | Total |     |   |    |     |        |     |        |                |          | 2600 | 0:57:30 |



【テーマ】

## 基礎期B

## エアロビックス

## 長く持続できる フォームチェック

2/15 土曜日

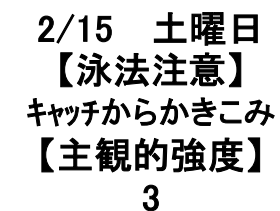
### 【泳法注意】

## キャッチからかきこみ

### 【主觀的強度】

3

| D        |     |   |    |     |        |     |        |                |          |  |      |         |         |
|----------|-----|---|----|-----|--------|-----|--------|----------------|----------|--|------|---------|---------|
| Menu     |     |   |    | Set | Cycle  | 強度  | 種目     | 説明             |          |  | Dis  | Time    |         |
| W-UP     |     |   |    |     |        |     |        |                |          |  |      |         |         |
| S        | 50  | × | 6  | 1   | 1' 00" | 2   | FR     |                |          |  | 300  | 0:06:00 |         |
| 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 |         |
| S        | 200 | × | 1  | 1   | 4' 00" | 2～4 | FR     | ビルトアップ         |          |  | 200  | 0:04:00 |         |
| 1) Drill | 25  | × | 6  | 1   | 0' 45" | 3   | ドックパドル | パドル            | プルブイ     |  | 150  | 0:04:30 |         |
| 2) P     | 50  | × | 10 | 1   | 1' 00" | 3   | FR     | パドル            |          |  |      | 500     | 0:10:00 |
|          |     |   | 1  | 1   | 0' 30" |     |        | 1)→2)レスト30"    |          |  |      | 0:00:30 |         |
| 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" | 4   | FR     | 12サイト/6サイトby25 |          |  | 150  | 0:04:00 |         |
| 2) Drill | 50  | × | 3  | 1   | 1' 20" | 2   | FR     | キャッチアップ        | キャッチの肘上げ |  | 150  | 0:04:00 |         |
| 3) S     | 50  | × | 3  | 1   | 1' 05" | 6   | FR     | H              |          |  | 150  | 0:03:15 |         |
| 4) S     | 100 | × | 6  | 1   | 2' 00" | 3   | FR     | 一定ペース          |          |  | 600  | 0:12:00 |         |
|          |     |   | 1  | 3   | 0' 00" |     |        | 1)～4)レストナシ     |          |  |      | 0:00:00 |         |
| DW       |     |   |    |     |        |     |        |                |          |  |      |         |         |
| Total    |     |   |    |     |        |     |        |                |          |  | 2500 | 0:57:15 |         |



| E    |       |     |   |   |     |        |     |        |                |          |      |         |
|------|-------|-----|---|---|-----|--------|-----|--------|----------------|----------|------|---------|
| Menu |       |     |   |   | Set | Cycle  | 強度  | 種目     | 説明             |          | Dis  | Time    |
| W-UP |       |     |   |   |     |        |     |        |                |          |      |         |
|      | S     | 50  | × | 6 | 1   | 1' 05" | 2   | FR     |                |          | 300  | 0:06:30 |
|      | 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 |
|      | S     | 200 | × | 1 | 1   | 4' 30" | 2〜4 | FR     | ビルトアップ         |          | 200  | 0:04:30 |
| 1)   | Drill | 25  | × | 6 | 1   | 0' 50" | 3   | ドックパドル | パドル            | プルブイ     | 150  | 0:05:00 |
| 2)   | P     | 50  | × | 8 | 1   | 1' 05" | 3   | FR     | パドル            |          | 400  | 0:08:40 |
|      |       |     |   | 1 | 1   | 0' 30" |     |        | 1)→2)レスト30"    |          |      | 0:00:30 |
|      | 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' 30" | 4   | FR     | 12サイト/6サイトby25 |          | 150  | 0:04:30 |
| 2)   | Drill | 50  | × | 3 | 1   | 1' 30" | 2   | FR     | キャッチアップ        | キャッチの肘上げ | 150  | 0:04:30 |
| 3)   | S     | 50  | × | 2 | 1   | 1' 15" | 6   | FR     | H              |          | 100  | 0:02:30 |
| 4)   | S     | 100 | × | 6 | 1   | 2' 05" | 3   | FR     | 一定ペース          |          | 600  | 0:12:30 |
|      |       |     |   | 1 | 3   | 0' 00" |     |        | 1)〜4)レストナシ     |          |      | 0:00:00 |
| DW   |       |     |   |   |     |        |     |        |                |          |      |         |
|      | Total |     |   |   |     |        |     |        |                |          | 2350 | 0:58:10 |

