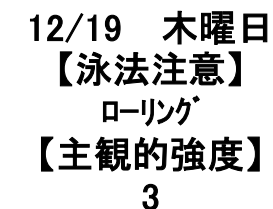


【テーマ】
強化期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック
12/19 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
3

A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-PU											0:10:00
S		50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill		50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
2)	K/S	50	×	4	1	1' 00"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト	200	0:04:00
3)	S	200	×	3	1	3' 10"	3	FR		600	0:09:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル	150	0:02:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	6	1	3' 10"	3	FR		1200	0:19:00
2)	S	100	×	5	1	1' 30"	4	FR		500	0:07:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3850	1:26:00

B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-PU											0:10:00
S		50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill		50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:03:30
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
2)	K/S	50	×	6	1	1' 00"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト°	300	0:06:00
3)	S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR		600	0:10:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル	150	0:02:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	5	1	3' 20"	3	FR		1000	0:16:40
2)	S	100	×	5	1	1' 35"	4	FR		500	0:07:55
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3750	1:27:05



長く持続できる フォームチェック

【主觀的強度】

3

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ°		150	0:03:45
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
2)	K/S	50	×	6	1	1' 05"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト°	300	0:06:30
3)	S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR		600	0:11:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル フルブイ	150	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル	200	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	4	1	3' 40"	3	FR		800	0:14:40
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR		300	0:05:15
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										3400	1:26:10

D												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-PU											0:10:00	
S		50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
Drill		50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ°		150	0:03:45
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:05:00
2)	K/S	50	×	6	1	1' 10"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト°		300	0:07:00
3)	S	200	×	3	1	3' 50"	3	FR			600	0:11:30
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル フルブイ		150	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル		300	0:05:30
3)	P	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	パドル		100	0:01:30
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	200	×	4	1	3' 50"	3	FR			800	0:15:20
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR			300	0:05:30
				1	1	0' 30"	1)→2)レスト30"					0:00:30
DW											0:05:00	
	Total										3300	1:26:35

E													
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' 20"	2	FR	キャッチアップ°		150	0:04:00	
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:05:00	
2)	K/S	50	×	6	1	1' 10"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト°		300	0:07:00	
3)	S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR			600	0:12:00	
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ						0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル フルプイ		150	0:04:30	
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル		300	0:05:30	
3)	P	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	パドル		100	0:01:40	
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"						0:01:00
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
1)	S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR			600	0:12:00	
2)	S	100	×	4	1	1' 55"	4	FR			400	0:07:40	
				1	1	0' 30"	1)→2)レスト30"						0:00:30
DW													
0:05:00													
	Total										3200	1:26:20	

[illegible]