



SUNNY FISH

【 テーマ 】

強化期A

エアロビックス

長く持続できる フォームチェック

12/28 土曜日

【泳法注意】

キックの打ち方

【主觀的強度】

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
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハットル DPS3本ずつ			150	0:03:30
	P	50	×	10	1	0' 50"	3	FR	ハットル 丁寧に			500	0:08:20
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転			150	0:04:00
2)	S	100	×	8	1	1' 35"	3	FR	一定ペース			800	0:12:40
3)	K	50	×	3	1	1' 15"	4	FR	板ハットル°ダウン トローイン			150	0:03:45
4)	S	100	×	8	1	1' 35"	3	FR	一定ペース			800	0:12:40
5)	K	50	×	3	1	1' 15"	4	FR	12サイト°			150	0:03:45
6)	S	100	×	8	1	1' 35"	3	FR	一定ペース			800	0:12:40
				1	5	0' 00"			1)～6)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3950	1:25:20



【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

12/28 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
3

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
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハ°トル DPS3本ずつ			150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	ハ°トル 丁寧			600	0:10:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転			150	0:04:00
2)	S	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	一定ペース			800	0:13:20
3)	K	50	×	3	1	1' 15"	4	FR	板ヘット°ダウン トローイン			150	0:03:45
4)	S	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	一定ペース			800	0:13:20
5)	K	50	×	3	1	1' 15"	4	FR	12サイド°			150	0:03:45
6)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	一定ペース			600	0:10:00
				1	5	0' 00"			1)~6)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3850	1:25:40



SUNNY FISH

【テーマ】

強化期A

エアロビックス

長く持続できる フォームチェック

12/28 土曜日

【泳法注意】

キックの打ち方

【主觀的強度】

3

[illegible]



【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

12/28 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
3

[illegible]

12/28 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
3

12/28 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
3