



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

1/7 火曜日

【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

[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

1/7 火曜日

【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 |       |     |   |     |       |        |       |        |             |            |      | 0:10:00 |
|      | 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)   | S     | 100 | × | 3   | 1     | 2' 00" | 2・3・4 | FR     | DES         |            | 300  | 0:06:00 |
| 2)   | S     | 100 | × | 3   | 1     | 1' 50" | 3     | FR     |             |            | 300  | 0:05:30 |
|      |       |     |   | 1   | 1     | 0' 00" |       |        | 1)→2)レストナシ  |            |      | 0:00:00 |
|      | K     | 50  | × | 3   | 1     | 1' 20" | 4     | FR     | 板ヘット・ダウン    | ドローイン      | 150  | 0:04:00 |
| 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  | × | 12  | 1     | 0' 55" | 3     | FR     | パドル         | ストローク数を一定に | 600  | 0:11:00 |
|      |       |     |   | 1   | 1     | 0' 00" |       |        | 1)→2)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)   | S     | 200 | × | 3   | 1     | 3' 40" | 3     | FR     |             |            | 600  | 0:11:00 |
| 2)   | S     | 100 | × | 3   | 1     | 1' 50" | 3     | FR     |             |            | 300  | 0:05:30 |
| 3)   | Drill | 50  | × | 3   | 1     | 1' 20" | 2     | FR     | キャッチアップ     | ドローイン      | 150  | 0:04:00 |
| 4)   | S     | 50  | × | 5   | 1     | 1' 00" | 3     | FR     | 姿勢に注意して     |            | 250  | 0:05:00 |
|      |       |     |   | 1   | 3     | 0' 30" |       |        | 1)～4)レスト30" |            |      | 0:01:30 |
| DW   |       |     |   |     |       |        |       |        |             |            |      | 0:05:00 |
|      | Total |     |   |     |       |        |       |        |             |            | 3400 | 1:27:00 |



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

1/7 火曜日

### 【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

[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 |       |     |   |     |       |        |       |        |                     |         | 0:10:00 |         |         |
|      | 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)   | S     | 100 | × | 3   | 1     | 2' 15" | 2・3・4 | FR     | DES                 |         |         | 300     | 0:06:45 |
| 2)   | S     | 100 | × | 2   | 1     | 2' 05" | 3     | FR     |                     |         |         | 200     | 0:04:10 |
|      |       |     |   | 1   | 1     | 0' 00" |       |        | 1)→2)レストナシ          |         |         |         | 0:00:00 |
|      | K     | 50  | × | 3   | 1     | 1' 30" | 4     | FR     | 板ヘット・ダウン トローイン      |         |         | 150     | 0:04:30 |
| 1)   | P     | 25  | × | 6   | 1     | 0' 40" | 3     | FR     | パドルの先端を掴む プル・イは脛で挟む |         |         | 150     | 0:04:00 |
| 2)   | P     | 50  | × | 10  | 1     | 1' 05" | 3     | FR     | パドル ストローク数を一定に      |         |         | 500     | 0:10:50 |
|      |       |     |   | 1   | 1     | 0' 00" |       |        | 1)→2)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)   | S     | 200 | × | 2   | 1     | 4' 15" | 3     | FR     |                     |         |         | 400     | 0:08:30 |
| 2)   | S     | 100 | × | 3   | 1     | 2' 10" | 3     | FR     |                     |         |         | 300     | 0:06:30 |
| 3)   | Drill | 50  | × | 3   | 1     | 1' 30" | 2     | FR     | キャッチアップ トローイン       |         |         | 150     | 0:04:30 |
| 4)   | S     | 50  | × | 4   | 1     | 1' 10" | 3     | FR     | 姿勢に注意して             |         |         | 200     | 0:04:40 |
|      |       |     |   | 1   | 3     | 0' 30" |       |        | 1)～4)レスト30"         |         |         |         | 0:01:30 |
| DW   |       |     |   |     |       |        |       |        |                     |         | 0:05:00 |         |         |
|      | Total |     |   |     |       |        |       |        |                     |         | 2950    | 1:26:55 |         |