



【 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

2/2 日曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主觀的強度】

3

A													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP											0:10:00		
	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"	3	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	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫			150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 45"	2・3・4	FR	DES フィニッシュの強さでスピードを変えよう			300	0:05:15
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	200	×	8	1	3' 10"	3	FR	一定ペース			1600	0:25:20
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	50	×	3	2	0' 50"	3	FR	パドル			300	0:05:00
3)	P	50	×	3	2	0' 40"	5	FR	パドル			300	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→2)レスト30"				0:00:30
	S	100	×	3	1	1' 35"	3	FR	丁寧に泳ごう			300	0:04:45
DW											0:05:00		
	Total											3850	1:26:50



【 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

2/2 日曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主觀的強度】

3

B													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP												0:10:00	
	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"	3	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	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫			150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES フィニッシュの強さでスピードを変えよう			300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	200	×	7	1	3' 20"	3	FR	一定ペース			1400	0:23:20
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	50	×	3	2	0' 50"	3	FR	パドル			300	0:05:00
3)	P	50	×	3	2	0' 45"	5	FR	パドル			300	0:04:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→2)レスト30"				0:00:30
	S	100	×	4	1	1' 40"	3	FR	丁寧に泳ごう			400	0:06:40
DW												0:05:00	
	Total											3750	1:27:30



【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

2/2 日曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主觀的強度】

3

C													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP											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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫			150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES フィニッシュの強さでスピードを変えよう			300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	200	×	6	1	3' 40"	3	FR	一定ペース			1200	0:22:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	50	×	3	2	0' 55"	3	FR	パドル			300	0:05:30
3)	P	50	×	3	2	0' 50"	5	FR	パドル			300	0:05:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→2)レスト30"				0:00:30
	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう			300	0:05:30
DW											0:05:00		
	Total											3450	1:27:00



【 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

2/2 日曜日

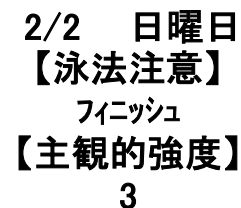
【泳法注意】

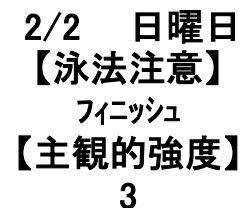
フィニッシュ

【主觀的強度】

3

D													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP											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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	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	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫			150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES フィニッシュの強さでスピードを変えよう			300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	200	×	6	1	3' 50"	3	FR	一定ペース			1200	0:23:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	50	×	3	2	0' 55"	3	FR	パドル			300	0:05:30
3)	P	50	×	2	2	0' 50"	5	FR	パドル			200	0:03:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→2)レスト30"				0:00:30
	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	丁寧に泳ごう			300	0:05:45
DW											0:05:00		
	Total											3350	1:26:35





F													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP											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)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘットダウン ドローイン			150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫			150	0:04:30
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES フィニッシュの強さでスピードを変えよう			300	0:06:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	200	×	5	1	4' 15"	3	FR	一定ペース			1000	0:21:15
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	50	×	2	2	1' 05"	3	FR	パドル			200	0:04:20
3)	P	50	×	2	2	0' 55"	5	FR	パドル			200	0:03:40
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→2)レスト30"				0:00:30
	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう			300	0:06:30
DW											0:05:00		
	Total											3050	1:27:15