



【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

2/11 火曜日

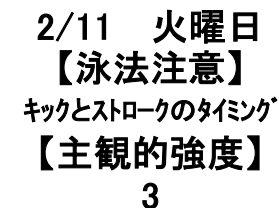
【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主觀的強度】

3

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
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	5・3	FR	H/Eby50 H→6ビート			600	0:09:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル フルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES			150	0:03:00
3)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル H			150	0:02:00
4)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に			300	0:05:00
				1	3	0' 00"			1)～4)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	100	×	3	1	1' 35"	3・5	FR	E/Hby50 H→6ビート			300	0:04:45
2)	S	200	×	5	1	3' 10"	3	FR	一定ペース			1000	0:15:50
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう			150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW													
Total												3700	1:26:05





【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

2/11 火曜日

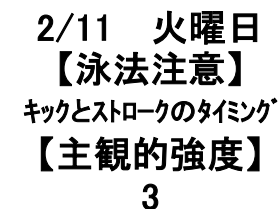
【泳法注意】

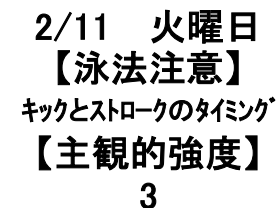
キックとストロークのタイミング

【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"	4	FR	板ヘットダウン	ドロイン	150	0:04:00	
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	5・3	FR	H/Eby50	H→6ビート	600	0:11:00	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル	フルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル	DES		150	0:03:00
3)	P	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	パドル	H		150	0:02:30
4)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	丁寧に		300	0:05:30
				1	3	0' 00"			1)～4)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	100	×	3	1	1' 50"	3・5	FR	E/Hby50	H→6ビート	300	0:05:30	
2)	S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	一定ペース			600	0:11:00
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう			200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00	
DW											0:05:00		
	Total											3350	1:26:00





E													
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"	4	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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	2' 00"	5・3	FR	H/Eby50 H→6ビート			600	0:12:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル フルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
2)	P	50	×	3	1	1' 05"	2・4・6	FR	パドル DES			150	0:03:15
3)	P	50	×	3	1	0' 55"	6	FR	パドル H			150	0:02:45
4)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に			300	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)～4)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	100	×	2	1	2' 00"	3・5	FR	E/Hby50 H→6ビート			200	0:04:00
2)	S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR	一定ペース			600	0:12:00
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	3	FR	丁寧に泳ごう			150	0:03:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
	Total											3200	1:26:45

