

【テーマ】
強化期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

3/9 日曜日
【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-UP													0:10:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2〜4	FR	ビルトアップ°			200	0:03:30
1)	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
2)	S	50	×	6	1	0' 45"	4	FR				300	0:04:30
3)	S	200	×	4	1	3' 10"	2	FR	一定ペース			800	0:12:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
2)	P	100	×	8	1	1' 35"	3	FR	一定ストローク数維持			800	0:12:40
				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)	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	板			100	0:04:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸			100	0:04:00
3)	S	200	×	4	1	3' 10"	2	FR	一定ペース			800	0:12:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3850	1:27:00

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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2〜4	FR	ビルトアップ°		200	0:03:30
1)	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
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR			300	0:05:00
3)	S	200	×	3	1	3' 20"	2	FR	一定ペース		600	0:10:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
2)	P	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	一定ストローク数維持		800	0:13:20
				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)	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	板		100	0:04:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸		100	0:04:00
3)	S	200	×	4	1	3' 20"	2	FR	一定ペース		800	0:13:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3650	1:26:10

【テーマ】
強化期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

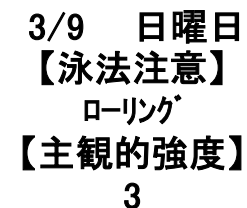
3/9 日曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
3

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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2〜4	FR	ビルトアップ°			200	0:04:00
1)	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
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR				300	0:05:30
3)	S	200	×	3	1	3' 40"	2	FR	一定ペース			600	0:11:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
2)	P	100	×	8	1	1' 50"	3	FR	一定ストローク数維持			800	0:14:40
				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)	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	板			100	0:04:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸			100	0:04:00
3)	S	200	×	3	1	3' 40"	2	FR	一定ペース			600	0:11:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3450	1:27:40

【テーマ】
強化期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

3/9 日曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2〜4	FR	ビルトアップ°			200	0:04:00
1)	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
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR				300	0:05:30
3)	S	200	×	3	1	3' 50"	2	FR	一定ペース			600	0:11:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
2)	P	100	×	7	1	1' 55"	3	FR	一定ストローク数維持			700	0:13:25
				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)	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	板			100	0:04:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸			100	0:04:00
3)	S	200	×	3	1	3' 50"	2	FR	一定ペース			600	0:11:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3350	1:27:25

[illegible]

F												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												
S		50	×	6	1	1' 10"	2	FR			300	0:10:00
S		200	×	1	1	4' 30"	2〜4	FR	ビルトアップ°		200	0:07:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
2)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR			300	0:06:30
3)	S	200	×	2	1	4' 15"	2	FR	一定ペース		400	0:08:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:30
2)	P	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	一定ストローク数維持		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)	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	板		100	0:04:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸		100	0:04:00
3)	S	200	×	3	1	4' 15"	2	FR	一定ペース		600	0:12:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												
Total											2950	0:05:00
												1:26:35