

【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
3/29 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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)	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)	Drill	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	5バックパドル5ストローク パドル プルブイ			300	0:06:00
3)	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H			600	0:11:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
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	キャッチアップ トローイン			150	0:04:00
3)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	大きい板を沈めて			50	0:02:00
4)	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ			150	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)〜4)レストナシ				0:00:00
	S	150	×	10	1	2' 20"	3	FR	一定ペース			1500	0:23:20
DW												0:05:00	
	Total											3550	1:24:50



【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

3/29 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

B												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												
S		50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:10:00
S		200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°		200	0:05:30
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)	Drill	50	×	5	1	1' 00"	3	FR	5バックパドル5ストローク パドル プルブイ		250	0:05:00
3)	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H		600	0:11:00
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
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	キャッチアップ° トローイン		150	0:04:00
3)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	大きい板を沈めて		50	0:02:00
4)	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ		150	0:06:00
				1	3	0' 00"	1)~4)レストナシ					0:00:00
S		150	×	10	1	2' 30"	3	FR	一定ペース		1500	0:25:00
DW												
Total											3500	0:05:00
												1:25:30



【テーマ】

強化期B

エアロビックス

長く持続できる フォームチェック

3/29 土曜日

【泳法注意】

姿勢

【主觀的強度】

3

[illegible]



【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

3/29 土曜日

【泳法注意】

姿勢

【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)	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)	Drill	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	5バックパドル5ストローク パドル プルブイ			300	0:06:30
3)	P	50	×	10	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H			500	0:10:50
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
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	キャッチアップ トローイン			150	0:04:00
3)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	大きい板を沈めて			50	0:02:00
4)	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ			150	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ				0:00:00
	S	150	×	8	1	2' 50"	3	FR	一定ペース			1200	0:22:40
DW													0:05:00
	Total											3150	1:25:30



【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

3/29 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

E												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												
S		50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:10:00
S		200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:06:00
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	0:04:00
2)	Drill	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	5バックパドル5ストローク パドル プルブイ		300	0:07:00
3)	P	50	×	8	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H		400	0:08:40
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
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	キャッチアップ トローイン		150	0:04:00
3)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	大きい板を沈めて		50	0:02:00
4)	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ		150	0:06:00
				1	3	0' 00"	1)~4)レストナシ					0:00:00
S		150	×	8	1	3' 00"	3	FR	一定ペース		1200	0:24:00
DW												
0:05:00												
	Total										3050	1:25:10



【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

3/29 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

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
	S	200	×	1	1	4' 30"	2〜4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	5バックパドル5ストローク パドル プルブイ	300	0:07:30
3)	P	50	×	8	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H	400	0:09:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:04:30
3)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	大きい板を沈めて	50	0:02:00
4)	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	150	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)〜4)レストナシ		0:00:00
	S	150	×	6	1	3' 15"	3	FR	一定ペース	900	0:19:30
DW											0:05:00
	Total									2750	1:24:50