

【テーマ】  
調整期B  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

4/15 火曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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 | 25  | × | 6  | 1   | 0' 40" | 2   | ロングドックパドル | プルブイ                    |  | 150  | 0:04:00 |
| 2)      | Drill | 50  | × | 3  | 1   | 1' 20" | 2   | FR        | 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 |  | 150  | 0:04:00 |
| 3)      | S     | 50  | × | 6  | 1   | 0' 50" | 3   | FR        | 1/3呼吸                   |  | 300  | 0:05:00 |
|         |       |     |   | 1  | 2   | 0' 30" |     |           | 1)→2)→3)レスト30"          |  |      | 0:01:00 |
| 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 |
| P       |       | 50  | × | 15 | 1   | 0' 50" | 3   | FR        | パドル 1/3呼吸               |  | 750  | 0:12:30 |
| S       |       | 25  | × | 6  | 1   | 0' 45" | 1   | CHO       | ゆっくり泳ごう                 |  | 150  | 0:04:30 |
| K       |       | 50  | × | 3  | 1   | 1' 20" | 4   | FR        | 板ヘッドダウン ドローイン           |  | 150  | 0:04:00 |
| 1)      | S     | 150 | × | 5  | 1   | 2' 30" | 3   | FR        | 一定ペース                   |  | 750  | 0:12:30 |
| 2)      | S     | 100 | × | 6  | 1   | 1' 40" | 6・3 | FR        | スタート25m→顔上げ横呼吸          |  | 600  | 0:10:00 |
|         |       |     |   | 1  | 1   | 0' 30" |     |           | 1)→2)レスト30"             |  |      | 0:00:30 |
| DW      |       |     |   |    |     |        |     |           |                         |  |      |         |
| 0:05:00 |       |     |   |    |     |        |     |           |                         |  |      |         |
|         | Total |     |   |    |     |        |     |           |                         |  | 3650 | 1:26:00 |



【テーマ】

## 調整期B

## エアロビックス

## 長く持続できる フォームチェック

4/15 火曜日

### 【泳法注意】

## ストロークのタイミング

### 【主觀的強度】

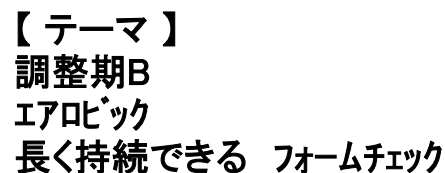
3

| B    |       |     |   |    |     |        |     |           |                         |      |         |         |
|------|-------|-----|---|----|-----|--------|-----|-----------|-------------------------|------|---------|---------|
| Menu |       |     |   |    | Set | Cycle  | 強度  | 種目        | 説明                      |      | Dis     | Time    |
| W-UP |       |     |   |    |     |        |     |           |                         |      |         |         |
|      |       |     |   |    |     |        |     |           |                         |      |         |         |
| S    |       | 50  | × | 6  | 1   | 0' 55" | 2   | FR        |                         |      | 300     | 0:05:30 |
| S    |       | 200 | × | 1  | 1   | 3' 30" | 2〜4 | FR        | ビルトアップ°                 |      | 200     | 0:03:30 |
| 1)   | Drill | 25  | × | 6  | 1   | 0' 40" | 2   | ロングドックパドル | プルバイ                    |      | 150     | 0:04:00 |
| 2)   | Drill | 50  | × | 3  | 1   | 1' 20" | 2   | FR        | 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 |      | 150     | 0:04:00 |
| 3)   | S     | 50  | × | 6  | 1   | 0' 50" | 3   | FR        | 1/3呼吸                   |      | 300     | 0:05:00 |
|      |       |     |   | 1  | 2   | 0' 30" |     |           | 1)→2)→3)レスト30"          |      |         | 0:01:00 |
| 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 |
| P    |       | 50  | × | 15 | 1   | 0' 50" | 3   | FR        | パドル 1/3呼吸               |      | 750     | 0:12:30 |
| S    |       | 25  | × | 6  | 1   | 0' 45" | 1   | CHO       | ゆっくり泳ごう                 |      | 150     | 0:04:30 |
| K    |       | 50  | × | 3  | 1   | 1' 20" | 4   | FR        | 板ヘットダウン トローイン           |      | 150     | 0:04:00 |
| 1)   | S     | 150 | × | 5  | 1   | 2' 30" | 3   | FR        | 一定ペース                   |      | 750     | 0:12:30 |
| 2)   | S     | 100 | × | 6  | 1   | 1' 40" | 3   | FR        | スタート25m→顔上げ横呼吸          |      | 600     | 0:10:00 |
|      |       |     |   | 1  | 1   | 0' 30" |     |           | 1)→2)レスト30"             |      |         | 0:00:30 |
| DW   |       |     |   |    |     |        |     |           |                         |      |         |         |
|      |       |     |   |    |     |        |     |           |                         |      |         |         |
|      | Total |     |   |    |     |        |     |           |                         | 3650 | 1:26:00 |         |

【テーマ】  
調整期B  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

4/15 火曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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 | 25  | × | 6  | 1   | 0' 40" | 2   | ロングトックパドル | プルブイ                    |  | 150  | 0:04:00 |
| 2)      | Drill | 50  | × | 3  | 1   | 1' 20" | 2   | FR        | 片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 |  | 150  | 0:04:00 |
| 3)      | S     | 50  | × | 6  | 1   | 0' 55" | 3   | FR        | 1/3呼吸                   |  | 300  | 0:05:30 |
|         |       |     |   | 1  | 2   | 0' 30" |     |           | 1)→2)→3)レスト30"          |  |      | 0:01:00 |
| 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 |
| P       |       | 50  | × | 14 | 1   | 0' 55" | 3   | FR        | パドル 1/3呼吸               |  | 700  | 0:12:50 |
| S       |       | 25  | × | 6  | 1   | 0' 45" | 1   | CHO       | ゆっくり泳ごう                 |  | 150  | 0:04:30 |
| K       |       | 50  | × | 3  | 1   | 1' 20" | 4   | FR        | 板ヘッドダウン トローイン           |  | 150  | 0:04:00 |
| 1)      | S     | 150 | × | 4  | 1   | 2' 45" | 3   | FR        | 一定ペース                   |  | 600  | 0:11:00 |
| 2)      | S     | 100 | × | 6  | 1   | 1' 50" | 3   | FR        | スタート25m→顔上げ横呼吸          |  | 600  | 0:11:00 |
|         |       |     |   | 1  | 1   | 0' 30" |     |           | 1)→2)レスト30"             |  |      | 0:00:30 |
| DW      |       |     |   |    |     |        |     |           |                         |  |      |         |
| 0:05:00 |       |     |   |    |     |        |     |           |                         |  |      |         |
|         | Total |     |   |    |     |        |     |           |                         |  | 3450 | 1:27:20 |



4/15 火曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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 | 25  | × | 6   | 1     | 0' 40" | 2   | ロングトックパドル | プルブイ                    | 150  | 0:04:00 |
| 2)   | Drill | 50  | × | 3   | 1     | 1' 20" | 2   | FR        | 片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 | 150  | 0:04:00 |
| 3)   | S     | 50  | × | 6   | 1     | 1' 00" | 3   | FR        | 1/3呼吸                   | 300  | 0:06:00 |
|      |       |     |   | 1   | 2     | 0' 30" |     |           | 1)→2)→3)レスト30"          |      | 0:01:00 |
|      | 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 |
|      | P     | 50  | × | 12  | 1     | 0' 55" | 3   | FR        | パドル 1/3呼吸               | 600  | 0:11:00 |
|      | S     | 25  | × | 6   | 1     | 0' 45" | 1   | CHO       | ゆっくり泳ごう                 | 150  | 0:04:30 |
|      | 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)   | S     | 150 | × | 4   | 1     | 2' 50" | 3   | FR        | 一定ペース                   | 600  | 0:11:20 |
| 2)   | S     | 100 | × | 6   | 1     | 1' 55" | 3   | FR        | スタート25m→顔上げ横呼吸          | 600  | 0:11:30 |
|      |       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" |     |           | 1)→2)レスト30"             |      | 0:00:30 |
| DW   |       |     |   |     |       |        |     |           |                         |      | 0:05:00 |
|      | Total |     |   |     |       |        |     |           |                         | 3350 | 1:26:50 |



【 テーマ 】

## 調整期B

## エアロビックス

## 長く持続できる フォームチェック

4/15 火曜日

### 【泳法注意】

## ストロークのタイミング

### 【主觀的強度】

# 3

[illegible]

| 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)      | Drill | 25  | × | 6   | 1     | 0' 40" | 2   | ロングドックパドル | プルブイ                    |  | 150  | 0:04:00 |
| 2)      | Drill | 50  | × | 3   | 1     | 1' 30" | 2   | FR        | 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 |  | 150  | 0:04:30 |
| 3)      | S     | 50  | × | 6   | 1     | 1' 05" | 3   | FR        | 1/3呼吸                   |  | 300  | 0:06:30 |
|         |       |     |   | 1   | 2     | 0' 30" |     |           | 1)→2)→3)レスト30"          |  |      | 0:01:00 |
| 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 |
| P       |       | 50  | × | 10  | 1     | 1' 05" | 3   | FR        | パドル 1/3呼吸               |  | 500  | 0:10:50 |
| S       |       | 25  | × | 6   | 1     | 0' 45" | 1   | CHO       | ゆっくり泳ごう                 |  | 150  | 0:04:30 |
| K       |       | 50  | × | 3   | 1     | 1' 20" | 4   | FR        | 板ヘッドダウン ドローイン           |  | 150  | 0:04:00 |
| 1)      | S     | 150 | × | 2   | 1     | 3' 15" | 3   | FR        | 一定ペース                   |  | 300  | 0:06:30 |
| 2)      | S     | 100 | × | 6   | 1     | 2' 10" | 3   | FR        | スタート25m→顔上げ横呼吸          |  | 600  | 0:13:00 |
|         |       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" |     |           | 1)→2)レスト30"             |  |      | 0:00:30 |
| DW      |       |     |   |     |       |        |     |           |                         |  |      |         |
| 0:05:00 |       |     |   |     |       |        |     |           |                         |  |      |         |
|         | Total |     |   |     |       |        |     |           |                         |  | 2950 | 1:25:50 |