

[illegible]

[illegible]



【テーマ】

基礎期A

エアロビックス

長く持続できる フォームチェック

5/8 木曜日

【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

[illegible]



【 テーマ 】

基礎期A

エアロビックス

長く持続できる フォームチェック

5/8 木曜日

【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

[illegible]

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	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ	150	0:05:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	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	50	×	6	1	1' 00"	4	FR	6ビート キャッチとキックを合わせよう	300	0:06:00	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR	一定ペース	600	0:12:00	
2)	S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR		600	0:12:00	
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
1)	P	100	×	2	1	1' 55"	4	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	200	0:03:50	
2)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	ハドル	150	0:02:30	
3)	P	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	300	0:06:00	
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
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	×	5	1	1' 00"	4	FR	6ビート キャッチとキックを合わせよう	250	0:05:00	
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
DW												0:05:00
	Total									3300	1:26:50	

