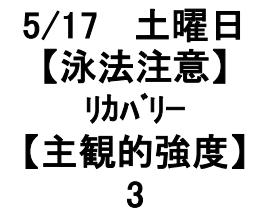
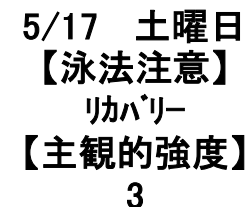


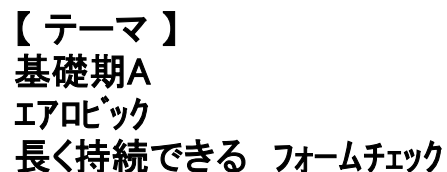
【テーマ】
基礎期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

5/17 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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
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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水			150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES リカバリーの肘上げ意識			300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル			300	0:05:30
3)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル			300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)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	×	6	1	1' 50"	3	FR	一定ペース			600	0:11:00
2)	S	50	×	10	1	0' 55"	3	FR	一定ペース			500	0:09:10
3)	S	25	×	12	1	0' 30"	6・2	FR	1H2E H→顔上げ横呼吸			300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW												0:05:00	
	Total											3350	1:25:40







5/17 土曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
3

[illegible]