



【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

5/25 日曜日

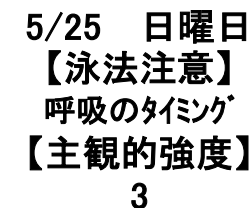
【泳法注意】

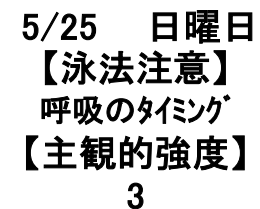
呼吸のタイミング

【主觀的強度】

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
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	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	呼吸のタイミング フィニッシュからリカバリー前半で	300	0:05:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	ドックパドル	パドル プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:05:00
2)	P	50	×	10	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	12	1	1' 55"	3	FR	一定ペース	1200	0:23:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3150	1:26:45



[illegible]