



【テーマ】  
強化期A  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

7/5 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  | 0:05:30 |
|      | S     | 200 | × | 1   | 1     | 4' 00" | 2～4 | FR  | DES                 |  | 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)   | P     | 50  | × | 6   | 1     | 0' 55" | 3   | FR  | パドル 一定のストローク数       |  | 300  | 0:05:30 |
| 3)   | P     | 50  | × | 3   | 1     | 0' 45" | 5   | FR  | パドル H               |  | 150  | 0:02:15 |
|      |       |     |   | 1   | 2     | 0' 30" |     |     | 1)→2)→3)レスト30"      |  |      | 0:01:00 |
| 1)   | S     | 200 | × | 3   | 1     | 3' 30" | 3   | FR  | 一定ペース               |  | 600  | 0:10:30 |
| 2)   | S     | 100 | × | 4   | 1     | 1' 45" | 3   | FR  |                     |  | 400  | 0:07:00 |
| 3)   | S     | 50  | × | 3   | 1     | 0' 55" | 3   | FR  |                     |  | 150  | 0:02:45 |
|      |       |     |   | 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)   | K     | 50  | × | 3   | 1     | 1' 20" | 3   | FR  | 12サイト/6サイトby25      |  | 150  | 0:04:00 |
| 2)   | S     | 50  | × | 2   | 1     | 1' 15" | 7   | FR  | H                   |  | 100  | 0:02:30 |
| 3)   | D     | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 9   | FR  | 奇数→FR 偶数→CHO        |  | 100  | 0:04:00 |
|      |       |     |   | 1   | 2     | 0' 00" |     |     | 1)→2)→3)レストナシ       |  |      | 0:00:00 |
| DW   |       |     |   |     |       |        |     |     |                     |  |      |         |
|      | Total |     |   |     |       |        |     |     |                     |  | 2750 | 0:57:00 |



【 テーマ 】

## 強化期A

## エアロビック

## 長く持続できる フォームチェック

7/5 土曜日

### 【泳法注意】

## 姿勢

### 【主觀的強度】

3

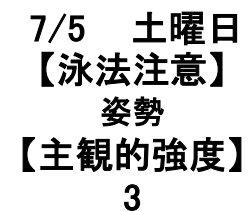
[illegible]



【テーマ】  
強化期A  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

7/5 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 |       |     |   |     |       |        |     |     |                     |  |      |         |         |
|      | S     | 50  | × | 6   | 1     | 1' 00" | 2   | FR  |                     |  |      | 300     | 0:06:00 |
|      | S     | 200 | × | 1   | 1     | 4' 30" | 2～4 | FR  | DES                 |  |      | 200     | 0:04:30 |
| 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)   | P     | 50  | × | 6   | 1     | 1' 00" | 3   | FR  | パドル 一定のストローク数       |  |      | 300     | 0:06:00 |
| 3)   | P     | 50  | × | 3   | 1     | 0' 55" | 5   | FR  | パドル H               |  |      | 150     | 0:02:45 |
|      |       |     |   | 1   | 2     | 0' 30" |     |     | 1)→2)→3)レスト30"      |  |      |         | 0:01:00 |
| 1)   | S     | 200 | × | 2   | 1     | 4' 00" | 3   | FR  | 一定ペース               |  |      | 400     | 0:08:00 |
| 2)   | S     | 100 | × | 3   | 1     | 2' 00" | 3   | FR  |                     |  |      | 300     | 0:06:00 |
| 3)   | S     | 50  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 3   | FR  |                     |  |      | 200     | 0:04:00 |
|      |       |     |   | 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)   | K     | 50  | × | 3   | 1     | 1' 20" | 3   | FR  | 12サイト`/6サイト`by25    |  |      | 150     | 0:04:00 |
| 2)   | S     | 50  | × | 2   | 1     | 1' 15" | 7   | FR  | H                   |  |      | 100     | 0:02:30 |
| 3)   | D     | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 9   | FR  | 奇数→FR 偶数→CHO        |  |      | 100     | 0:04:00 |
|      |       |     |   | 1   | 2     | 0' 00" |     |     | 1)→2)→3)レストナシ       |  |      |         | 0:00:00 |
| DW   |       |     |   |     |       |        |     |     |                     |  |      |         |         |
|      | Total |     |   |     |       |        |     |     |                     |  | 2500 | 0:56:45 |         |



| E    |       |     |   |     |       |        |     |     |                  |           |  |      |         |         |
|------|-------|-----|---|-----|-------|--------|-----|-----|------------------|-----------|--|------|---------|---------|
| Menu |       |     |   | Set | Cycle | 強度     | 種目  | 説明  |                  |           |  | Dis  | Time    |         |
| W-UP |       |     |   |     |       |        |     |     |                  |           |  |      |         |         |
|      | S     | 50  | × | 6   | 1     | 1' 00" | 2   | FR  |                  |           |  |      | 300     | 0:06:00 |
|      | S     | 200 | × | 1   | 1     | 4' 30" | 2～4 | FR  | DES              |           |  |      | 200     | 0:04:30 |
| 1)   | P     | 25  | × | 6   | 1     | 0' 35" | 3   | FR  | ハットルの先端を掴む       | プルブイは脛で挟む |  |      | 150     | 0:03:30 |
| 2)   | P     | 50  | × | 6   | 1     | 1' 05" | 3   | FR  | ハットル             | 一定のストローク数 |  |      | 300     | 0:06:30 |
| 3)   | P     | 50  | × | 3   | 1     | 1' 00" | 5   | FR  | ハットル             | H         |  |      | 150     | 0:03:00 |
|      |       |     |   | 1   | 2     | 0' 30" |     |     | 1)→2)→3)レスト30"   |           |  |      |         | 0:01:00 |
| 1)   | S     | 200 | × | 2   | 1     | 4' 15" | 3   | FR  | 一定ペース            |           |  |      | 400     | 0:08:30 |
| 2)   | S     | 100 | × | 2   | 1     | 2' 05" | 3   | FR  |                  |           |  |      | 200     | 0:04:10 |
| 3)   | S     | 50  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 3   | FR  |                  |           |  |      | 200     | 0:04:00 |
|      |       |     |   | 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)   | K     | 50  | × | 3   | 1     | 1' 30" | 3   | FR  | 12サイト`/6サイト`by25 |           |  |      | 150     | 0:04:30 |
| 2)   | S     | 50  | × | 2   | 1     | 1' 30" | 7   | FR  | H                |           |  |      | 100     | 0:03:00 |
| 3)   | D     | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 9   | FR  | 奇数→FR 偶数→CHO     |           |  |      | 100     | 0:04:00 |
|      |       |     |   | 1   | 2     | 0' 00" |     |     | 1)→2)→3)レストナシ    |           |  |      |         | 0:00:00 |
| DW   |       |     |   |     |       |        |     |     |                  |           |  |      |         |         |
|      | Total |     |   |     |       |        |     |     |                  |           |  | 2400 | 0:57:10 |         |



【テーマ】  
強化期A  
エアロビック  
長く持続できる フォームチェック

7/5 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 |       |     |   |     |       |        |     |     |                     |  |     |      |         |
|      | S     | 50  | × | 6   | 1     | 1' 10" | 2   | FR  |                     |  |     | 300  | 0:07:00 |
|      | S     | 200 | × | 1   | 1     | 5' 00" | 2~4 | FR  | DES                 |  |     | 200  | 0:05:00 |
| 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)   | P     | 50  | × | 4   | 1     | 1' 15" | 3   | FR  | パドル 一定のストローク数       |  |     | 200  | 0:05:00 |
| 3)   | P     | 50  | × | 3   | 1     | 1' 10" | 5   | FR  | パドル H               |  |     | 150  | 0:03:30 |
|      |       |     |   | 1   | 2     | 0' 30" |     |     | 1)→2)→3)レスト30"      |  |     |      | 0:01:00 |
| 1)   | S     | 200 | × | 2   | 1     | 4' 45" | 3   | FR  | 一定ペース               |  |     | 400  | 0:09:30 |
| 2)   | S     | 100 | × | 2   | 1     | 2' 30" | 3   | FR  |                     |  |     | 200  | 0:05:00 |
| 3)   | S     | 50  | × | 3   | 1     | 1' 10" | 3   | FR  |                     |  |     | 150  | 0:03:30 |
|      |       |     |   | 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)   | K     | 50  | × | 2   | 1     | 1' 30" | 3   | FR  | 12サイト/6サイトby25      |  |     | 100  | 0:03:00 |
| 2)   | S     | 50  | × | 1   | 1     | 1' 30" | 7   | FR  | H                   |  |     | 50   | 0:01:30 |
| 3)   | D     | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 9   | FR  | 奇数→FR 偶数→CHO        |  |     | 100  | 0:04:00 |
|      |       |     |   | 1   | 2     | 0' 00" |     |     | 1)→2)→3)レストナシ       |  |     |      | 0:00:00 |
| DW   |       |     |   |     |       |        |     |     |                     |  |     |      |         |
|      | Total |     |   |     |       |        |     |     |                     |  |     | 2150 | 0:56:30 |