

[illegible]

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) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	ロングトックパドル	パドル	プルプイ	150	0:04:00
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' 30"			1)→2)→3)	レスト30"		0:01:00
1) S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	一定ペース		600	0:11:00
2) S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	一定ペース		600	0:11:00
			1	1	0' 00"			1)→2)	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"	4	FR	右アップ左ダウ	ン/左アップ右ダウ	by25 腰の回転	150 0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	キャッチアップ	膝を伸ばしアップ	キックを打つ	150 0:03:30
3) S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	6ビート		300 0:05:00	
4) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	帆掛け船	奇数→右脚 偶数→左脚	全力	100 0:04:00
5) S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	E		100 0:02:00	
			1	4	0' 00"			1)～5)	レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:26:30

【テーマ】

強化期A

エアロビックス

長く持続できる フォームチェック

6/12 木曜日

【泳法注意】

キックの打ち方

【主觀的強度】

3

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
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)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	ロングドックパドル	パドル プルブイ		150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル		300	0:06:00
3)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	パドル		150	0:02:30
				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	一定ペース		600	0:12:00
				1	1	0' 00"			1)→2)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"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	キャッチアップ 膝を伸ばしアップキックを打つ		150	0:04:00
3)	S	50	×	5	1	1' 00"	5	FR	6ビート		250	0:05:00
4)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	帆掛け船 奇数→右脚 偶数→左脚 全力		100	0:04:00
5)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	E		100	0:02:00
				1	4	0' 00"			1)～5)レストナシ			0:00:00
DW												
Total											3150	1:27:00



【 テーマ 】

強化期A

エアロビックス

長く持続できる フォームチェック

6/12 木曜日

【泳法注意】

キックの打ち方

【主觀的強度】

3

[illegible]