



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

【泳法注意】

姿勢

【主觀的強度】

3

A												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP											0:10:00	
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
	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	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸	右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	キャッチアップ		150	0:03:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR			300	0:05:30
4)	S	150	×	8	1	2' 20"	3	FR			1200	0:18:40
				1	3	0' 30"			1)～4)レスト30"			0:01:30
1)	P	25	×	12	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル	1～3→DPS 4～12→H	300	0:06:00
2)	P	200	×	1	1	3' 00"	4	FR	1/3呼吸	パドルナシ	200	0:03:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
1)	K・S	200	×	1	1	4' 00"	4	FR	K/Sby25	K→6サイト	200	0:04:00
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	帆掛け船	右・左	50	0:02:00
3)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR			50	0:02:00
4)	S	100	×	7	1	1' 35"	3	FR	一定ペース		700	0:11:05
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
	Total										3750	1:25:45



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

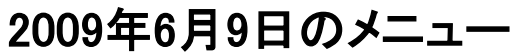
【泳法注意】

姿勢

【主觀的強度】

3

[illegible]



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

【泳法注意】

姿勢

【主觀的強度】

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)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ			150	0:03:30
3)	S	50	×	5	1	0' 55"	3	FR				250	0:04:35
4)	S	150	×	6	1	2' 40"	3	FR				900	0:16:00
				1	3	0' 30"			1)〜4)レスト30"				0:01:30
1)	P	25	×	12	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル 1〜3→DPS 4〜12→H			300	0:07:00
2)	P	200	×	1	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸 ハドルナシ			200	0:03:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
1)	K・S	200	×	1	1	4' 30"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト			200	0:04:30
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	帆掛け船 右・左			50	0:02:00
3)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR				50	0:02:00
4)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	一定ペース			600	0:11:00
				1	3	0' 00"			1)〜4)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
	Total											3300	1:25:35



2009年6月9日のメニュー

【 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

6/21 土曜日

【泳法注意】

姿勢

【主觀的強度】

3

D											
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-UP											
S		50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00
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	0:06:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:05:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00
3)	S	50	×	5	1	0' 55"	3	FR		250	0:03:30
4)	S	150	×	6	1	2' 45"	3	FR		900	0:04:35
				1	3	0' 30"	1)~4)レスト30"				0:16:30
1)	P	25	×	12	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル 1〜3→DPS 4〜12→H	300	0:01:30
2)	P	200	×	1	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:07:00
				1	1	0' 00"	1)→2)レストナシ				0:03:30
1)	K・S	150	×	1	1	3' 30"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト	150	0:00:00
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	帆掛け船 右・左	50	0:03:30
3)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR		50	0:02:00
4)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	一定ペース	600	0:11:30
				1	3	0' 00"	1)~4)レストナシ				0:00:00
DW											
0:05:00											
Total										3250	1:25:35



2009年6月9日のメニュー

【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

6/21 土曜日

【泳法注意】

姿勢

【主觀的強度】

3

[illegible]



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

【泳法注意】

姿勢

【主觀的強度】

3

[illegible]