

[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
6/29 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
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) S	50	×	8	1	1' 00"	2	FR		400	0:08:00	
2) S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR		300	0:05:30	
3) S	50	×	4	1	0' 50"	5	FR		200	0:03:20	
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
2) P	50	×	6	1	0' 55"	4	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	150	×	1	4	2' 55"	3	FR	一定ペース	600	0:11:40	
2) S	100	×	1	4	1' 55"	3	FR		400	0:07:40	
3) S	50	×	1	4	0' 55"	3	FR		200	0:03:40	
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3450	1:25:20	

6/29 日曜日

強化期A

【泳法注意】

エアロビックス

キャッチからかきこみ

長く持続できる フォームチェック

【主觀的強度】

3

[illegible]