



【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

7/8 火曜日

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主觀的強度】

3

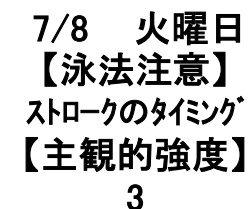
B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP											0:10:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	DES	200	0:03:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2~4	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを同じに	300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	4	1	1' 40"	3	FR	一定ペース	400	0:06:40
2)	S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR		600	0:10:00
3)	S	100	×	4	1	1' 40"	3	FR		400	0:06:40
				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
	P	50	×	18	1	0' 50"	3	FR	パドル	900	0:15:00
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック 全力	50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3700	1:26:20

【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
7/8 火曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	DES		200	0:04:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ		150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2～4	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25		150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを同じに		300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	一定ペース		300	0:05:30
2)	S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR			600	0:11:00
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR			300	0:05:30
				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
	P	50	×	16	1	0' 55"	3	FR	パドル		800	0:14:40
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック 全力		50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ		100	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
	Total										3400	1:26:10

【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
7/8 火曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	DES		200	0:04:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ		150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2~4	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25		150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを同じに		300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	一定ペース		300	0:05:45
2)	S	200	×	3	1	3' 50"	3	FR			600	0:11:30
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR			300	0:05:45
				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
	P	50	×	15	1	0' 55"	3	FR	パドル		750	0:13:45
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック 全力		50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ		100	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
	Total										3350	1:26:15



E											
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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	DES	200	0:04:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2~4	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを同じに	300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	一定ペース	300	0:06:00
2)	S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR		600	0:12:00
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR		300	0:06:00
				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
	P	50	×	12	1	1' 00"	3	FR	パドル	600	0:12:00
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック 全力	50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3200	1:26:00

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP											0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	DES	200	0:04:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2~4	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30
3)	S	50	×	5	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを同じに	250	0:05:25
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	一定ペース	300	0:06:30
2)	S	200	×	2	1	4' 15"	3	FR		400	0:08:30
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR		300	0:06:30
				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
	P	50	×	12	1	1' 05"	3	FR	パドル	600	0:13:00
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック 全力	50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2950	1:25:55