

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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°		200	0:03:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	2~5	FR	ビルトアップ° ラスト25m6ビート		300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	20	1	1' 35"	3	FR	一定ペース		2000	0:31:40
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ		100	0:03:00
2)	P	50	×	10	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1H1E		500	0:09:10
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW												
0:05:00												
	Total										3850	1:25:50



【 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

7/26 土曜日

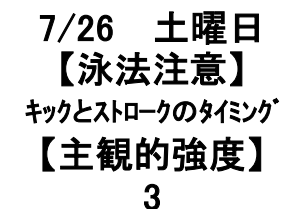
【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主觀的強度】

3

[illegible]





【 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

7/26 土曜日

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【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

7/26 土曜日

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主觀的強度】

3

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	ビルトアップ°		200	0:04:00
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転		150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 05"	2~5	FR	ビルトアップ° ラスト25m6ビート		300	0:06:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	15	1	2' 00"	3	FR	一定ペース		1500	0:30:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ		100	0:03:00
2)	P	50	×	8	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1H1E		400	0:08:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW												
0:05:00												
	Total										3250	1:25:15

F												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												
S		50	×	6	1	1' 10"	2	FR			300	0:10:00
S		200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°		200	0:07:00
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転		150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
3)	S	100	×	2	1	2' 15"	2~5	FR	ビルトアップ° ラスト25m6ビート		200	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
S		100	×	12	1	2' 10"	3	FR	一定ペース		1200	0:26:00
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ		100	0:03:00
2)	P	50	×	10	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1H1E		500	0:11:40
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW												
Total											2950	1:25:10