



【 テーマ 】

強化期B

エアロビックス

長く持続できる フォームチェック

11/22 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

A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP											
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント	150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン	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	×	6	1	1' 40"	3	FR	一定ペース	600	0:10:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	3・5	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	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
2)	S	50	×	3	4	0' 40"	5	FR	頑張ろう セットレスト30"	600	0:08:00
				1	4	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:02:00
DW											
	Total									2850	0:57:30



【 テーマ 】

強化期B

エアロビックス

長く持続できる フォームチェック

11/22 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

B												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント		150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン		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	×	5	1	1' 45"	3	FR	一定ペース		500	0:08:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	3・5	FR	パドル 1E1H		600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	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
2)	S	50	×	3	4	0' 45"	5	FR	頑張ろう セットレスト30"		600	0:09:00
				1	4	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:02:00
DW												
	Total										2750	0:57:15



【 テーマ 】

強化期B

エアロビックス

長く持続できる フォームチェック

11/22 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]

[illegible]

[illegible]

[illegible]