



今年も有難う御座いました
良い年をお迎えください

【 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

12/27 土曜日

【泳法注意】

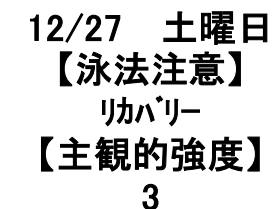
リカバリー

【主觀的強度】

3

A												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP												
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	丁寧に		300	0:06:00
3)	S	100	×	2	8	1' 20"	6	FR			1600	0:21:20
4)	S	100	×	2	7	2' 00"	2	FR			1400	0:28:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→3)レスト30" 3)→4)レストナシ 4)→3)レストナシ			0:01:00
DW												
	Total										3600	1:01:50

B												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP												
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	丁寧に		300	0:06:00
3)	S	100	×	2	7	1' 30"	6	FR			1400	0:21:00
4)	S	100	×	2	7	2' 00"	2	FR			1400	0:28:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→3)レスト30" 3)→4)レストナシ 4)→3)レストナシ			0:01:00
DW												
	Total										3400	1:01:30



強化期B

エアロビック

長く持続できる フォームチェック

12/27 土曜日

【泳法注意】

リカバリー

【主觀的強度】

3

C													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP													
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	丁寧に			300	0:06:00
3)	S	100	×	2	6	1' 40"	6	FR				1200	0:20:00
4)	S	100	×	2	6	2' 10"	2	FR				1200	0:26:00
				1	2	0' 30"	1)→2)レスト30" 2)→3)レスト30" 3)→4)レストナシ 4)→3)レストナシ						0:01:00
DW													
	Total											3000	0:59:00



【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

12/27 土曜日

【泳法注意】

リカバリー

【主觀的強度】

3

D												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP												
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	丁寧に		300	0:06:30
3)	S	100	×	2	6	1' 45"	6	FR			1200	0:21:00
4)	S	100	×	2	6	2' 15"	2	FR			1200	0:27:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→3)レスト30" 3)→4)レストナシ 4)→3)レストナシ			0:01:00
DW												
	Total										3000	1:01:30

E												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP												
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
2)	S	100	×	2	1	2' 15"	3	FR	丁寧に		200	0:04:30
3)	S	100	×	2	6	1' 50"	6	FR			1200	0:22:00
4)	S	100	×	2	6	2' 20"	2	FR			1200	0:28:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→3)レスト30" 3)→4)レストナシ 4)→3)レストナシ			0:01:00
DW												
	Total										2900	1:01:30

F													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP													
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR				300	0:07:30
2)	S	100	×	2	1	2' 30"	3	FR	丁寧に			200	0:05:00
3)	S	100	×	2	5	2' 15"	6	FR				1000	0:22:30
4)	S	100	×	2	5	2' 35"	2	FR				1000	0:25:50
				1	2	0' 30"	1)→2)レスト30" 2)→3)レスト30" 3)→4)レストナシ 4)→3)レストナシ						0:01:00
DW													
	Total											2500	1:01:50