

【テーマ】
準備期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

1/10 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
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	ドックパドル	キックを打つ		150	0:04:30
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘットダウン ドローイン		150	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	ドローイン		300	0:05:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む		150	0:03:30
2)	P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル ストローク数を一定に		600	0:10:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	4	1	1' 40"	3	FR	一定ペース		400	0:06:40
2)	S	50	×	4	1	0' 45"	5	FR			200	0:03:00
3)	S	25	×	6	1	0' 30"	6・2	FR	1H2E		150	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW												
	Total										2850	0:57:10

1/10 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3



【テーマ】

準備期A

エアロビックス

長く持続できる フォームチェック

1/10 土曜日

【泳法注意】

姿勢

【主觀的強度】

3

[illegible]

【テーマ】
準備期A
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

1/10 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

D												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ		150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	トローイン		300	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む		150	0:03:30
2)	P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR	パドル ストローク数を一定に		500	0:10:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	一定ペース		300	0:05:45
2)	S	50	×	2	1	0' 50"	5	FR			100	0:01:40
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	6・2	FR	1H2E		150	0:03:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW												
	Total										2550	0:57:25



準備期A

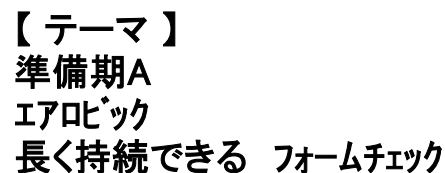
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】

【主觀的強度】

3

[illegible]



1/10 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

[illegible]