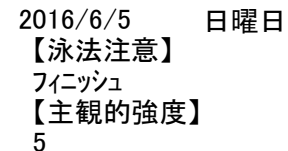
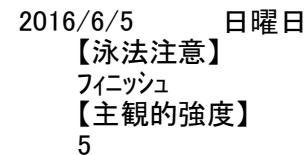


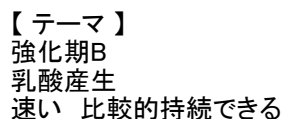
【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる



C														
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU														
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR					300	0:10:00 0:06:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA					150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4		スカーリング 背面 腰の位置				150	0:05:00
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュ〜リカバリー動作を大きく肩甲骨を動かそう				200	0:05:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・5	FR	パドル 1E1H				600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BR	伸びをとろう				150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	5	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く H				150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	3ストローク3"キック H キックダッシュのつもりで泳ごう				150	0:04:30
1)	S	100	×	1	8	2' 00"	2	FR	E 大きく				800	0:16:00
2)	S	50	×	1	8	0' 45"	5	FR	H 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				400	0:06:00
DW														
													0:05:00	
	Total												3250	1:25:30



D													
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time	
W-PU	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR						300	0:10:00 0:06:00
	S	25 × 6	1	0' 35"	2	BA						150	0:03:30
	S	200 × 1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ°					200	0:04:00
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	4		スカーリング° 背面 腰の位置					150	0:05:00
	Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュ～リカバリー動作を大きく 肩甲骨を動かそう					200	0:05:00
	P	50 × 12	1	1' 00"	2・5	FR	パドル 1E1H					600	0:12:00
	S	25 × 6	1	0' 40"	2	BR	伸びをとろう					150	0:04:00
	K	50 × 3	1	1' 30"	5	FR	板ヘットダウン 腰の位置を高く H					150	0:04:30
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	6	FR	3ストローク3″キック H キックダッシュのつもりで泳ごう					150	0:04:30
	1) 2)	S S	100 × 1 50 × 1	8 8	2' 00" 0' 50"	2 5	FR FR	E 大きく H 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					800 400
DW											0:05:00		
	Total											3250	1:26:10



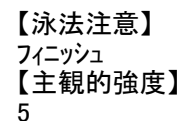
【泳法注意】

フィニッシュ

【主觀的強度】

5

[illegible]

[illegible]