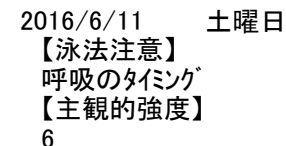
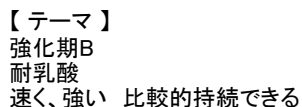


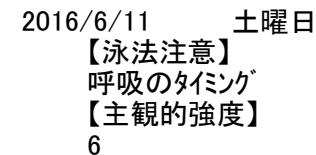
A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time	
W-PU											
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	300	0:10:00 0:05:30	
	Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	S	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:00
	Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	奇数→片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 偶数→片手横右/左by25 右手入水左呼吸	300	0:08:00
	S	100	×	3	1	1' 30"	4	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	300	0:04:30
	S	25	×	6	1	0' 30"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3		スカーリング プルブイ 様々な位置で	150	0:04:30
1)	P	50	×	1	10	0' 35"	7	FR	パドル H	500	0:05:50
2)	P	50	×	1	10	1' 10"	1	FR	パドル E	500	0:11:40
				1	8				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	300	×	1	1	5' 00"	2	FR	呼吸のタイミングを合わせて丁寧に泳ごう	300	0:05:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘットダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
	S	50	×	16	1	0' 50"	6	FR	H 一定のペースを維持するためにはだんだん頑張る	800	0:13:20
DW										0:05:00	
	Total								3700	1:25:20	

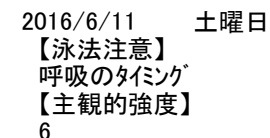
[illegible]



【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
6

C															
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time	
W-PU														0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR						300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう					150	0:03:30
	S	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ					150	0:03:00
	Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	奇数→片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 偶数→片手横右/左by25 右手入水左呼吸					300	0:08:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう					300	0:05:30
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう					150	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3		スカーリング プルプイ 様々な位置で					150	0:05:00
1)	P	50	×	1	6	0' 40"	7	FR	ハドル H					300	0:04:00
2)	P	50	×	1	6	1' 20"	1	FR	ハドル E					300	0:08:00
				1	5				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ						0:00:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	呼吸のタイミングを合わせて丁寧に泳ごう					200	0:04:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く					100	0:03:00
	S	50	×	16	1	1' 00"	6	FR	H 一定のペースを維持するためにはだんだん頑張る					800	0:16:00
DW														0:05:00	
	Total													3200	1:24:30

[illegible]

[illegible]



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2016/6/11 土曜日

【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
6

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	300	0:07:30	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FLY	100	0:03:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	150	0:04:00	
Drill	50	×	4	1	1' 35"	2	FR	200	0:06:20	
S	100	×	3	1	2' 20"	4	FR	300	0:07:00	
S	25	×	4	1	0' 45"	2	BR	100	0:03:00	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	3		100	0:04:00	
1)	P	50	×	1	4	0' 55"	7	FR	200	0:03:40
2)	P	50	×	1	4	1' 30"	1	FR	200	0:06:00
				1	4					0:00:00
S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	100	0:02:30	
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	100	0:03:00	
S	50	×	15	1	1' 20"	6	FR	750	0:20:00	
DW										0:05:00
Total								2600	1:25:00	