[illegible]

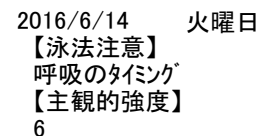


【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/6/14 火曜日
【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	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:07:00	
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR					150	0:03:00
2)	S	50	×	3	1	0' 55"	3	FR					150	0:02:45
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	4	FR					150	0:02:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ					0:00:00	
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
1)	P	100	×	1	2	1' 30"	6	FR	ハドル H				200	0:03:00
2)	P	100	×	2	2	1' 40"	4	FR	ハドル				400	0:06:40
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30	
	P	200	×	2	1	4' 00"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう				400	0:08:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25				150	0:04:30
	Drill	50	×	4	1	1' 30"	2	FR	片手横 偶数→右手をかいて右呼吸左手入水右呼吸by25 奇数→左手をかいて左呼吸右手入水左呼吸by25				200	0:06:00
1)	S	50	×	3	2	1' 10"	6	FR	呼吸のタイミングを合わせよう H				300	0:07:00
2)	S	100	×	4	2	1' 45"	4	FR					800	0:14:00
3)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	前面壁を見て横呼吸				100	0:03:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30	
DW													0:05:00	
	Total											3450	1:26:55	

2016/6/14 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6



【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6