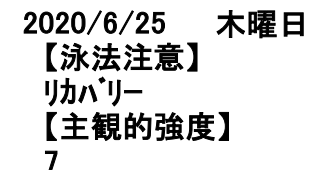
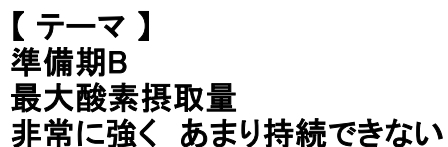


2020/6/25 木曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
7

[illegible]

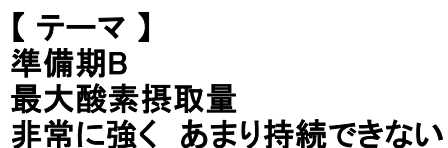


C												
Menu						Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU												
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:10:00 0:06:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2～4	FR	ビルトアップ°		200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板に乗せた腕の肘を横に挙げ肩甲骨を動かす		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	ハドルの先を掴みキャッチの肘上げ、 リカバリーは肘を上げてハドルは水面に触れながら戻す		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	2'00"	3・4・5	FR	DES		900	0:18:00
2)	S	25	×	2	3	0'30"	7	FR	H		150	0:03:00
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	ハドル H 12ストロークを目標に！		150	0:04:00
1)	P	50	×	1	4	0'55"	3	FR	ハドル		200	0:03:40
2)	P	50	×	1	4	0'50"	5	FR	ハドル		200	0:03:20
3)	P	50	×	1	4	0'45"	6	FR	ハドル		200	0:03:00
				1	3	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
1)	D	25	×	2	2	0'45"	9・1	FR	15m顔上げダッシュ		100	0:03:00
2)	S	100	×	2	2	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう		400	0:08:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
DW												
	Total										3250	1:26:00



									D								
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	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°							200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板に乗せた腕の肘を横に挙げ肩甲骨を動かす							150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	パドルの先を掴みキャッチの肘上げ、 リカバリーは肘を上げてパドルは水面に触れながら戻す							150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	3	2' 10"	3・4・5	FR	DES							900	0:19:30
2)	S	25	×	2	3	0' 30"	7	FR	H							150	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"								0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう							150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル H 12ストロークを目標に！							150	0:04:00	
1)	P	50	×	1	3	1' 00"	3	FR	パドル							150	0:03:00
2)	P	50	×	1	3	0' 55"	5	FR	パドル							150	0:02:45
3)	P	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	パドル							150	0:02:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ								0:00:00
1)	D	25	×	2	2	0' 45"	9・1	FR	15m顔上げダッシュ							100	0:03:00
2)	S	100	×	2	2	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう							400	0:08:40
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"								0:00:30
DW																0:05:00	
Total															3100	1:26:25	

2020/6/25 木曜日
【泳法注意】
リカハリー
【主観的強度】
7



2020/6/25 木曜日
【泳法注意】
リカハリー
【主観的強度】
7

[illegible]