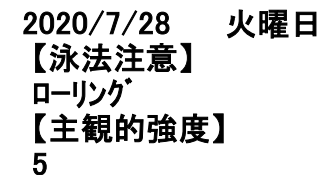
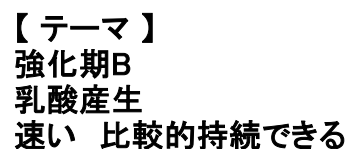


[illegible]

[illegible]





2020/7/28 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
5

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
	S	200	×	1	1	5' 00"	2〜4	FR	ビルトアップ°			200	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル			150	0:04:30
	P	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	パドルナシ 5ストローク1回転			100	0:03:00
	P	50	×	5	3	1' 05"	5	FR	パドル			750	0:16:15
				1	2	0' 30"			レスト30"				0:01:00
	K	25	×	4	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:30
1)	S	100	×	2	2	2' 20"	3	FR				400	0:09:20
2)	S	100	×	2	2	2' 10"	5	FR				400	0:08:40
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:00:30
1)	S	25	×	4	1	0' 35"	5	FR				100	0:02:20
2)	S	25	×	4	1	0' 40"	3	FR				100	0:02:40
3)	S	25	×	4	1	0' 45"	2	FR				100	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											2850	1:26:15