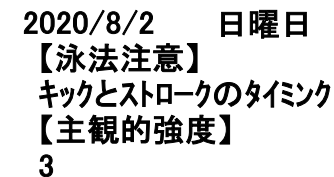


2020/8/2 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
3

[illegible]

[illegible]



E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:30	
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 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30	
S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR キックとプルのタイミングを合わせよう	500	0:10:50	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
1)	P	50	×	1	4	0' 55"	6	FR ハドル H	200	0:03:40
2)	P	50	×	1	4	1' 10"	3	FR ハドル	200	0:04:40
3)	P	50	×	1	4	1' 25"	1	FR ハドル E	200	0:05:40
				1	3	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho E	150	0:04:30	
1)	S	25	×	4	2	0' 30"	5	FR H	200	0:04:00
2)	S	100	×	3	2	2' 10"	3	FR キックとプルのタイミングを合わせよう	600	0:13:00
				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								3000	1:25:50	

