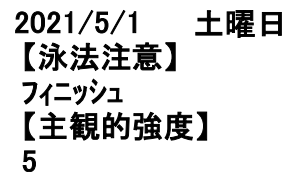


A															
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU														0:10:00	
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR					300	0:05:30	
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES					300	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面	フルブイナシ	ドロイン	150	0:05:00	
	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュを強く意識				100	0:02:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	ハドル	12ストローク以内				150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・5	FR	ハドル	1E1H				600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho	E					150	0:04:00
	K/S	50	×	5	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25	K→6サイト	S→大きく		250	0:05:00	
1)	S	100	×	1	3	1' 45"	3～5	FR	ビルトアップ				300	0:05:15	
2)	S	100	×	2	3	1' 20"	5	FR					600	0:08:00	
3)	S	100	×	3	3	1' 25"	4	FR					900	0:12:45	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00	
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:00	
DW														0:05:00	
	Total												3900	1:25:30	



B														
Menu						Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU														0:10:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	2		FR				300	0:05:30
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4		FR	DES			300	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面	プルブイナシ	トローイン	150	0:05:00
	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2		FR	片手前右/左by25 フィニッシュを強く意識			100	0:02:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	6		FR	ハドル 12ストローク以内			150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・5		FR	ハドル 1E1H			600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1		Cho	E			150	0:04:00
	K/S	50	×	4	1	1' 00"	3		FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きく			200	0:04:00
1)	S	100	×	1	3	1' 50"	3～5		FR	ビルトアップ			300	0:05:30
2)	S	100	×	2	3	1' 25"	5		FR				600	0:08:30
3)	S	100	×	3	3	1' 30"	4		FR				900	0:13:30
				1	2	0' 30"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:01:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2		FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:00
DW														0:05:00
	Total												3850	1:26:00

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	
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4		FR	DES				300	0:05:30	
	Drill	25	×	6	1	0'50"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面	プルブイナシ	トローイン	150	0:05:00		
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2		FR	片手前右/左by25	フィニッシュを強く意識			150	0:04:00	
	P	25	×	6	1	0'40"	6		FR	ハドル	12ストローク以内			150	0:04:00	
	P	50	×	12	1	1'00"	2・5		FR	ハドル	1E1H			600	0:12:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1		Cho	E				150	0:04:30	
	K/S	50	×	6	1	1'05"	3		FR	K/Sby25	K→6サイド S→大きく			300	0:06:30	
1)	S	100	×	1	2	2'00"	3～5		FR	ビルトアップ				200	0:04:00	
2)	S	100	×	2	2	1'35"	5		FR						400	0:06:20
3)	S	100	×	3	2	1'40"	4		FR						600	0:10:00
				1	1	0'30"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30	
	S	100	×	1	1	2'00"	2		FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:00	
DW															0:05:00	
	Total													3400	1:25:20	



【テーマ】
強化期B
乳酸產生
速い 比較的持続できる

2021/5/1 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

[illegible]



【テーマ】
強化期B
乳酸產生
速い 比較的持続できる

2021/5/1 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

[illegible]

2021/5/1 土曜日
【泳法注意】
フイニッシュ
【主観的強度】
5