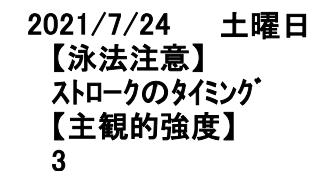


A													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU													0:10:00
S	25	×	12	1	0' 30"	2			FR×2・BA×1・BR×1繰り返し			300	0:06:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2～4	FR	ビルトアップ°			200	0:03:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ			150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸			150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30	
P	50	×	15	1	0' 55"	3・6	FR	パドル 1～6→1H1E 7～12→2H1E 13～3H			750	0:13:45	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイドスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング°			150	0:04:00	
S	200	×	8	1	3' 00"	3	FR	左右のストロークのタイミングに注意して 1/3呼吸			1600	0:24:00	
D	25	×	4	1	0' 45"	9・1	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE			100	0:03:00	
DW													0:05:00
	Total											3700	1:25:45

2021/7/24 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
3

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繰り返し			300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2〜4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸			150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
	P	50	×	15	1	1' 00"	3・6	FR	パドル 1〜6→1H1E 7〜12→2H1E 13〜3H			750	0:15:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング			150	0:04:00
	S	200	×	6	1	3' 30"	3	FR	左右のストロークのタイミングに注意して 1/3呼吸			1200	0:21:00
	D	25	×	4	1	0' 45"	9・1	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE			100	0:03:00
DW													0:05:00
	Total											3300	1:25:30

[illegible]

F													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU													0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し			300	0:08:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸			150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:04:00
	P	50	×	15	1	1' 10"	3・6	FR	パドル 1~6→1H1E 7~12→2H1E 13~3H			750	0:17:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング			100	0:03:00
	S	200	×	4	1	4' 15"	3	FR	左右のストロークのタイミングに注意して 1/3呼吸			800	0:17:00
	D	25	×	4	1	0' 45"	9・1	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE			100	0:03:00
DW													0:05:00
	Total											2850	1:25:30