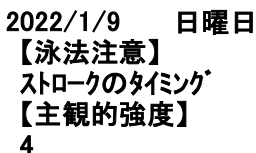


【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 4

									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
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう		150	0:03:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25		150	0:04:00
1)	P	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	パドル 左右のタイミングに注意して	600	0:09:30
2)	P	50	×	8	1	0' 45"	5	FR	パドル	400	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手水左呼吸		150	0:04:00
1)	S	50	×	12	1	0' 50"	4	FR	左右のタイミングに注意して	600	0:10:00
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR		600	0:09:30
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3850	1:26:30

[illegible]



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
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう					150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES					300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘットダウン トローイン					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					150	0:04:00
1)	P	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	パドル 左右のタイミングに注意して					600	0:11:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	パドル					300	0:05:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"						0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう					150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手水左呼吸					150	0:04:00
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	左右のタイミングに注意して					300	0:05:30
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR						600	0:11:00
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR						200	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"						0:01:00
DW														0:05:00	
	Total													3350	1:25:30

E											
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	
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES	300	0:06:00	
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	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	150	0:04:00	
1)	P	100	×	6	1	1' 55"	4	FR パドル 左右のタイミングに注意して	600	0:11:30	
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	5	FR パドル	300	0:05:30	
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手水左呼吸	150	0:04:00	
1)	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR 左右のタイミングに注意して	200	0:04:00	
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	600	0:11:30	
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	200	0:04:00	
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW											0:05:00
	Total								3250	1:25:30	

