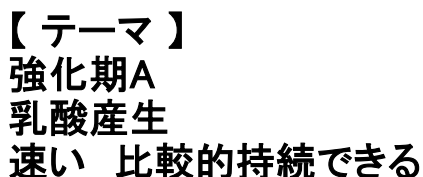


[illegible]



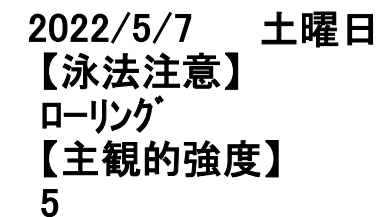
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
5

B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック	150	0:04:30
	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K⇒6サイト	300	0:06:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
	P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	パドル	900	0:15:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	E	300	0:06:00
2)	S	100	×	1	3	1' 35"	5	FR	H	300	0:04:45
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	50	×	1	2	1' 15"	2	FR	E	100	0:02:30
2)	D	25	×	1	2	0' 30"	5	FR	全力で泳ごう	50	0:01:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2800	0:56:15

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
5

[illegible]

[illegible]

【 テーマ 】

強化期A

乳酸產生

速い 比較的持続できる

【泳法注意】

ローリング*

【主觀的強度】

5

[illegible]



【テーマ】
強化期A
乳酸產生
速い 比較的持続できる

2022/5/7 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
5

[illegible]