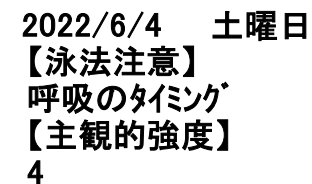
[illegible]

[illegible]



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2022/6/4 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

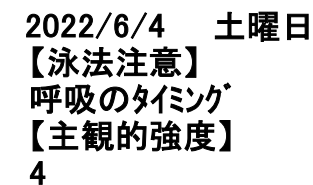
C												
Menu				Set	Cycle	強度	種目		説明		Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	6サイドキック		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュの時に反対の肩を伸ばす		150	0:04:00
	S	100	×	10	1	1' 50"	4	FR	一定ペース		1000	0:18:20
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	プルブイ パドル		150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H		400	0:08:40
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:00
	Total										2550	0:56:30

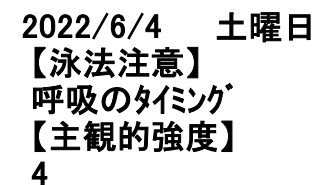


【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2022/6/4 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

D													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR				300	0:06:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	6サイドキック			100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュの時に反対の肩を伸ばす			150	0:04:00
	S	100	×	10	1	1' 55"	4	FR	一定ペース			1000	0:19:10
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	プルブイ パドル		150	0:04:30	
	P	50	×	8	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H		400	0:08:40	
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:00
	Total											2500	0:56:50

[illegible]



F												
Menu				Set	Cycle	強度	種目		説明		Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR			300	0:07:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	6サイドキック		100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュの時に反対の肩を伸ばす		150	0:04:30
	S	100	×	6	1	2' 10"	4	FR	一定ペース		600	0:13:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:30	
	P	50	×	10	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H		500	0:12:30
DW	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:30
	Total									2200	0:56:30	