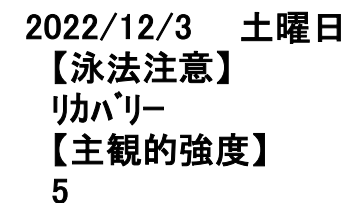
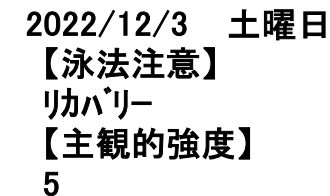


[illegible]



[illegible]

[illegible]





【テーマ】
強化期B
乳酸產生
速い 比較的持続できる

2022/12/3 土曜日
【泳法注意】
リカハリー
【主観的強度】
5

[illegible]