

8/24 木曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【主観の強度】  
4

A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-PU											0:10:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で		100	0:03:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR		200	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	キャッチアップ ドローイン	150	0:03:30
1)	S	200	×	4	1	2' 50"	4	FR	一定ペース	800	0:11:20
2)	S	100	×	6	1	1' 25"	4	FR		600	0:08:30
				1	1	1' 00"			1)→2)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
	P	50	×	16	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	800	0:14:40
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて ドローイン	100	0:04:00
	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 40"	4・9	FR	S→顔上げ横呼吸 K→6サイト	300	0:08:00
DW											0:05:00
	Total									3650	1:26:00



# SUNNY FISH

【テーマ】

## 強化期B

**AT**

## 長く持続できる

8/24 木曜日

### 【泳法注意】

## 姿勢

### 【主觀的強度】

4

B													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time	
W-PU													0:10:00
S		50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30	
Drill		25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング	プルブイ	様々な位置で	100	0:03:00	
S		200	×	1	1	3' 30"	2	FR			200	0:03:30	
Drill		50	×	3	1	1' 10"	3	FR	キャッチアップ	トローイン	150	0:03:30	
1)	S	200	×	4	1	3' 00"	4	FR	一定ペース		800	0:12:00	
2)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR			600	0:09:00	
				1	1	1' 00"			1)→2)レスト1'			0:01:00	
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
P		25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む		150	0:03:30	
P		50	×	14	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H		700	0:14:00	
K		25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン		100	0:04:00	
S・K・S・D		25	×	12	1	0' 40"	4・9	FR	S→顔上げ横呼吸 K→6サイト		300	0:08:00	
DW													0:05:00
	Total										3550	1:26:30	

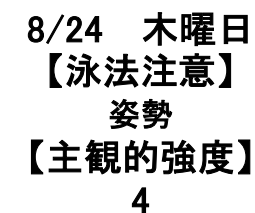
[illegible]

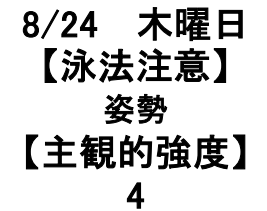


【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

8/24 木曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【主観の強度】  
4

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-PU											0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で		100	0:03:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR		200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	キャッチアップ ドローイン	150	0:03:30
1)	S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
				1	1	1' 00"			1)→2)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて ドローイン	100	0:04:00
	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 40"	4・9	FR	S→顔上げ横呼吸 K→6サイト	300	0:08:00
DW											0:05:00
	Total									3250	1:25:30

[illegible]

[illegible]