



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2/22 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

A													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP													
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置		150	0:04:30	
1)	Drill	25	×	2	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置	プルブイナシ	つま先水面	50	0:02:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫		150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	フィニッシュを強く			300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30
2)	P	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	パドル			600	0:09:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック			50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m			100	0:04:00
3)	S	100	×	7	1	1' 35"	4	FR				700	0:11:05
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW													
	Total											2700	0:57:05



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2/22 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

[illegible]



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2/22 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

[illegible]



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2/22 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

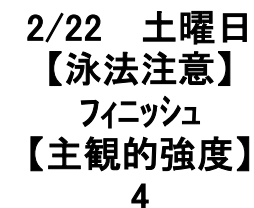
[illegible]



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2/22 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

[illegible]

[illegible]