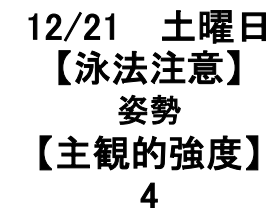


A												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-PU												
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ°		150	0:05:30
	S	200	×	2	1	3' 15"	2～5	FR	ビルトアップ°		400	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン トローイン		150	0:06:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	×	6	3	0' 45"	5	FR	ハドル セットレスト30"		900	0:13:30
				1	2	0' 30"						0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ		100	0:04:00
2)	S	100	×	16	1	1' 30"	4	FR	一定ペース 姿勢に注意		1600	0:24:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW												
0:05:00												
	Total										3900	1:25:30



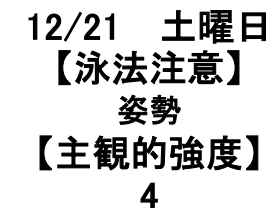
B												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU												0:10:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:03:30	
	S	200	×	2	1	3' 30"	2～5	FR	ビルトアップ°	400	0:07:00	
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン トローイン	150	0:04:00	
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
	P	50	×	6	3	0' 45"	5	FR	パドル セットレスト30"	900	0:13:30	
				1	2	0' 30"					0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00	
2)	S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	一定ペース 姿勢に注意	1500	0:23:45	
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
DW												0:05:00
	Total									3800	1:25:45	



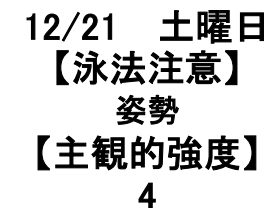
【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

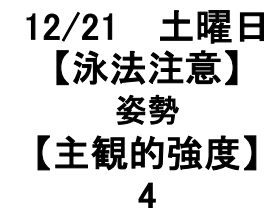
12/21 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

C												
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	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ°			150	0:03:45
S	200	×	2	1	3' 45"	2～5	FR	ビルトアップ°			400	0:07:30
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン トローイン			150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"			900	0:15:00
			1	2	0' 30"							0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ			100	0:04:00
2) S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定ペース 姿勢に注意			1200	0:21:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00
Total											3500	1:25:45



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	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ°			150	0:03:45
	S	200	×	2	1	3' 50"	2～5	FR	ビルトアップ°			400	0:07:40
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン トローイン			150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
	P	50	×	4	4	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"			800	0:13:20
				1	3	0' 30"							0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ			100	0:04:00
2)	S	100	×	12	1	1' 50"	4	FR	一定ペース 姿勢に注意			1200	0:22:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											3400	1:25:45

[illegible]

[illegible]