

[illegible]

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP											0:10:00
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	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ	右キャッチ右キック	150	0:04:30
2) S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR			600	0:10:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
1) P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
2) P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル		300	0:05:30
3) P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル		200	0:03:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1) S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR	一定ペース		600	0:10:00
2) K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25		150	0:04:00
3) S	100	×	4	1	1' 40"	3	FR			400	0:06:40
4) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ°	キャッチの肘上げ	150	0:04:00
5) 3	50	×	5	1	0' 50"	3	FR			250	0:04:10
			1	4	0' 00"			1)～5)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total										3550	1:26:20

[illegible]

[illegible]

1/16 木曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主觀的強度】

3

[illegible]

1/16 木曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主觀的強度】

3

[illegible]