

3/13 木曜日

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主觀的強度】

5

[illegible]

3/13 木曜日

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主觀的強度】

5

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
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°		200	0:03:30
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	150	×	3	1	2' 20"	4	FR		450	0:07:00
4)	S	100	×	4	1	1' 30"	5	FR		400	0:06:00
5)	S	50	×	3	1	0' 45"	5	FR		150	0:02:15
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
2)	P	50	×	10	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
	K	50	×	4	1	1' 15"	5	FR	板ヘッドダウン・6サイド 交互	200	0:05:00
	S	50	×	6	3	0' 45"	5	FR		900	0:13:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW											0:05:00
Total										4000	1:26:45

[illegible]



強化期B

乳酸產生

速い 比較的持続できる

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主觀的強度】

5

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP											0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ°		200	0:04:00
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR		300	0:05:45
3)	S	150	×	2	1	2' 40"	4	FR		300	0:05:20
4)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR		300	0:05:15
5)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR		150	0:02:30
				1	4	0' 00"		1)～5)レストナシ			0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
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	×	10	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ			0:00:00
K	50	×	4	1	1' 15"	5	FR	板ヘットダウン・6サイト 交互		200	0:05:00
S	50	×	4	4	0' 50"	5	FR			800	0:13:20
			1	3	0' 30"						0:01:30
DW											0:05:00
	Total									3650	1:27:10

3/13 木曜日

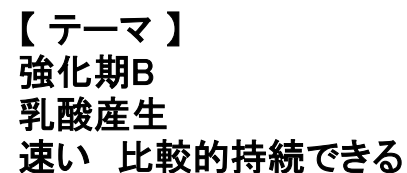
【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主觀的強度】

5

[illegible]



3/13 木曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
5

[illegible]