



【テーマ】

基礎期A

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

5/6 火曜日

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主觀的強度】

7

[illegible]

[illegible]



【テーマ】

基礎期A

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

5/6 火曜日

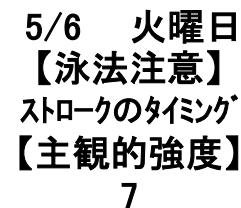
【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主觀的強度】

7

[illegible]



基礎期A

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

ストロークのタイミング

【主觀的強度】

7

[illegible]

[illegible]

[illegible]