

A													
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	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ			150	0:05:00
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	3・4・5	FR	DES			300	0:05:30
2)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打とう			150	0:04:30
3)	S	100	×	3	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			300	0:04:30
4)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	キックを打とう			150	0:04:00
5)	S	100	×	3	1	1' 50"	6	FR	H			300	0:05:30
				1	4	0' 30"			1)～5)レスト30"				0:02:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ			150	0:04:30
2)	P	50	×	6	2	0' 40"	6	FR	パドル セットレスト30"			600	0:08:00
				1	2	0' 30"			1)→2)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	100	×	6	1	1' 30"	3	FR	一定ペース			600	0:09:00
2)	S	50	×	3	1	1' 10"	6	FR	H 顔上げ横呼吸→高く顔を上げよう			150	0:03:30
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	一定ペース			300	0:05:00
				1	2	0' 15"			1)→2)→3)レスト15"				0:00:30
DW												0:05:00	
	Total											3600	1:27:30



【テーマ】

基礎期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

5/13 火曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主觀的強度】

6

[illegible]

[illegible]

[illegible]