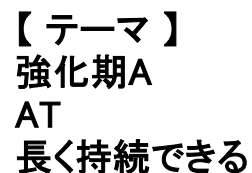


A													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP													
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	片手キャッチ片手フィニッシュの位置	右/左by25	150	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30	
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	4	FR	パドル	ストローク数を一定に	300	0:05:00	
3)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	パドル	フルブイ	150	0:05:00	
4)	P	50	×	6	1	0' 50"	4	FR	パドル	ストローク数を一定に	300	0:05:00	
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ			0:00:00	
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	ドロイン	150	0:04:00	
1)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸	顔を高く上げよう	50	0:02:00	
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	2)～4) 同じスピードを維持しよう			600	0:09:30
3)	S	100	×	4	1	1' 40"	4	FR				400	0:06:40
4)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR				400	0:07:00
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ			0:00:00	
DW													
	Total										2950	0:57:10	



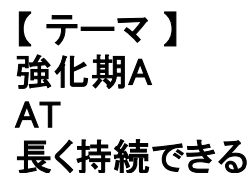
6/7 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

[illegible]

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

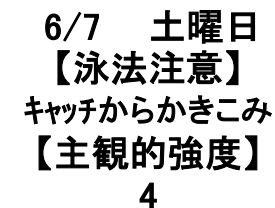
6/7 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

C													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP													
S		50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
Drill		50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	片手キャッチ片手フィニッシュの位置	右/左by25	150	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30	
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	ハドル	ストローク数を一定に	300	0:05:30	
3)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックハドル	ハドル	プルブイ	150	0:05:00	
4)	P	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	ハドル	ストローク数を一定に	300	0:05:30	
				1	3	0' 00"				1)～4)レストナシ		0:00:00	
K		50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	ドロイン	150	0:04:00	
1)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸	顔を高く上げよう	50	0:02:00	
2)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	2)～4) 同じスピードを維持しよう			400	0:07:00
3)	S	100	×	4	1	1' 50"	4	FR				400	0:07:20
4)	S	100	×	4	1	1' 55"	4	FR				400	0:07:40
				1	3	0' 00"				1)～4)レストナシ		0:00:00	
DW													
	Total											2750	0:57:30



6/7 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

[illegible]

[illegible]



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

6/7 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

F													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP													
S		50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00
Drill		50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	片手キャッチ片手フィニッシュの位置	右/左by25	150	0:04:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:04:00	
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	4	FR	パドル	ストローク数を一定に	200	0:05:00	
3)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	ドックパドル	パドル	プルプイ	100	0:04:00	
4)	P	50	×	4	1	1' 15"	4	FR	パドル	ストローク数を一定に	200	0:05:00	
				1	3	0' 00"				1)～4)レストナシ		0:00:00	
K		50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	ドロイン	150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸	顔を高く上げよう	50	0:02:00	
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	4	FR	2)～4)同じスピードを維持しよう			300	0:06:30
3)	S	100	×	3	1	2' 15"	4	FR				300	0:06:45
4)	S	100	×	3	1	2' 20"	4	FR				300	0:07:00
				1	3	0' 00"				1)～4)レストナシ		0:00:00	
DW													
	Total											2200	0:56:15