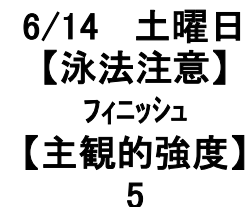


【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

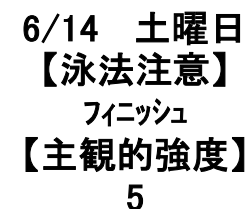
6/14 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

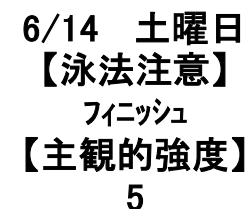
A												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP												
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	片手キャッチ片手フィニッシュの位置	右/左by25	150	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
2)	P	50	×	3	5	0' 40"	5	FR	パドル H セットレスト30"		750	0:10:00
				1	5	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:02:30
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面上 プルブイナシ	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュ→飛沫	150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	0' 40"	5	FR	H		150	0:02:00
4)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース		600	0:09:30
5)	S	50	×	3	1	0' 40"	5	FR	H		150	0:02:00
6)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース		600	0:09:30
				1	5	0' 00"			1)～6)レストナシ			0:00:00
DW												
	Total										3100	0:56:30

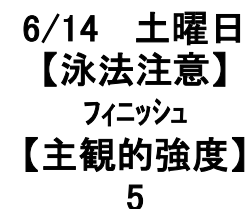
[illegible]

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる
6/14 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

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	パドル DPS3本ずつ					150	0:03:30
2)	P	50	×	4	3	0' 50"	5	FR	パドル H セットレスト30"					600	0:10:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"						0:01:30
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面上	プルブイナシ		100	0:04:00	
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュ→飛沫			150	0:04:00	
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	H					150	0:02:30
4)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	一定ペース					400	0:07:00
5)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	H					150	0:02:30
6)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース					600	0:11:00
				1	5	0' 00"			1)～6)レストナシ						0:00:00
DW															
	Total												2750	0:56:00	

[illegible]

[illegible]

[illegible]