

**強化期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない**

[illegible]

[illegible]

【テーマ】

強化期A

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

6/10 火曜日

【泳法注意】

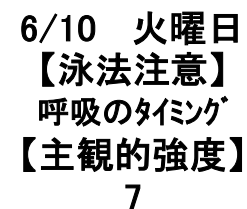
呼吸のタイミング

【主観的強度】

7

C												
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
	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	FR			300	0:05:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイド/6サイドby25		150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手入水左呼吸	150	0:04:00
4)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
5)	S	50	×	4	1	1' 15"		FR	H		200	0:05:00
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ			0:00:00
1)	P	50	×	8	1	0' 55"	3	FR	ハドル		400	0:07:20
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	ハドル	H	200	0:05:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H		50	0:01:00
2)	S	100	×	10	1	1' 45"	4	FR	一定ペース		1000	0:17:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
	Total										3350	1:26:20

[illegible]



非常に強く あまり持続できない

7

[illegible]

[illegible]