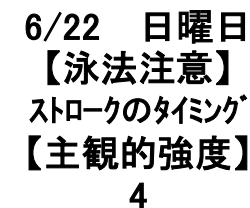
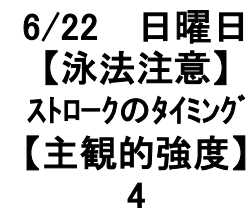
[illegible]

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

6/22 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

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
S		200	×	3	1	3' 30"	4	FR		一定ペース	600	0:10:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR		12サイド/6サイドby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR		3ストローク3"ストップ 入水手前で止める	150	0:04:00
3)	S	150	×	3	1	2' 30"	4	FR		一定ペース	450	0:07:30
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	パドル	プルプイ	150	0:04:00
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR		パドル ストローク数を一定に	600	0:11:00
				1	1	0' 00"	1)→2)レストナシ					0:00:00
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S		100	×	8	1	1' 45"	4	FR		一定ペース	800	0:14:00
DW											0:05:00	
	Total										3500	1:26:30

[illegible]

[illegible]