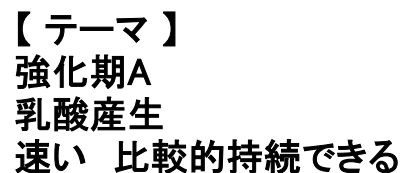


6/24 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
5

[illegible]

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)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:30
2)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:00
3)	P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"	900	0:15:00
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:02:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘットダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	3~5	FR	DES 3本目6ビート	300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)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
1)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	H	300	0:05:00
2)	S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	丁寧	200	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR	H	300	0:05:00
4)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧	100	0:02:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3300	1:26:00



6/24 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
5

[illegible]

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

6/24 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
5

E										
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) 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) Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:00
3) P	50	×	3	5	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"	750	0:12:30
			1	6	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:03:00
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3) S	100	×	3	1	2' 00"	3~5	FR	DES 3本目6ビート	300	0:06:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)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
1) S	50	×	4	1	0' 55"	5	FR	H	200	0:03:40
2) S	200	×	1	1	4' 10"	2	FR	丁寧に	200	0:04:10
3) S	100	×	4	1	1' 50"	5	FR	H	400	0:07:20
4) S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	丁寧に	100	0:02:10
			1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3150	1:25:50	



【テーマ】

強化期A

乳酸產生

速い 比較的持続できる

6/24 火曜日

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主觀的強度】

5

[illegible]