

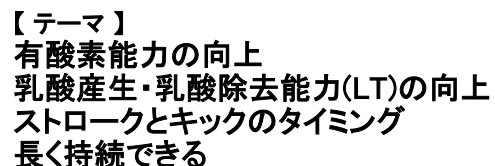
【強度】

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

[illegible]

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

B											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック		200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	奇数:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:05:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリングストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる	100	0:03:00	
swim												
1)	50	×	1	1	0' 55"	2	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	50	0:00:55	
2)	50	×	1	1	0' 55"	4	70~80	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:00:55	
3)	50	×	1	1	0' 55"	6	80~	FR	↓ 2) よりスピードアップ	50	0:00:55	
4)	50	×	1	1	0' 55"	8	80~	FR	↓ 3) よりスピードアップ	50	0:00:55	
									レストなし			
pull	200	×	4	1	3' 30"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	800	0:14:00	
Pswim	50	×	3	1	1' 30"	9	-	FR	ハード 1本1本最大スピード	150	0:04:30	
									1本:パドル+ブイ 2本:パドルスイム 3本:スイム			
swim	100	×	6.5	1	1' 50"	3	60~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	650	0:11:55	
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00	
Total										2450	0:59:25	



【強度】

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

[illegible]

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

[illegible]

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

[illegible]

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

[illegible]