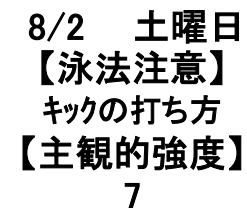
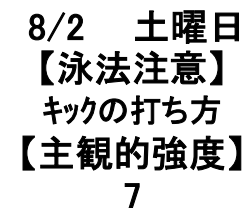
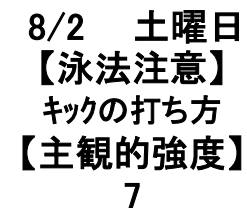
[illegible]



B													
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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2〜4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転			200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	キャッチアップ アップキックを意識して			200	0:05:00
3)	S	50	×	3	2	0' 55"	3	FR	6ビート			300	0:05:30
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう！			200	0:05:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
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	×	1	3	0' 40"	7	FR	パドル H			150	0:02:00
3)	P	50	×	2	3	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に			300	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→3)レストナシ 3)→2)レストナシ				0:00:30
	S	200	×	3	1	3' 30"	7・3	FR	0〜25m・100〜125m上げ横呼吸→H			600	0:10:30
DW													
	Total											2750	0:58:00



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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2〜4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転			200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	キャッチアップ アップキックを意識して			200	0:05:00
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	3	FR	6ビート			200	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	頑張ろう！		200	0:05:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
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	×	1	3	0' 45"	7	FR	パドル H			150	0:02:15
3)	P	50	×	2	3	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に			300	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→3)レストナシ 3)→2)レストナシ				0:00:30
	S	200	×	3	1	3' 45"	7・3	FR	0〜25m・100〜125m上げ横呼吸→H			600	0:11:15
DW													
	Total											2650	0:58:00

[illegible]

[illegible]

8/2 土曜日

強化期A

【泳法注意】

最大酸素摂取量

キックの打ち方

非常に強く あまり持続できない

【主觀的強度】

7

[illegible]