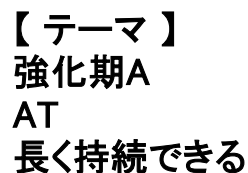


【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

8/16 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

A												
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	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°		200	0:03:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫		150	0:04:00
3)	S	100	×	2	1	1' 45"	2~5	FR	ビルトアップ° フィニッシュを強くしていく		200	0:03:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・5	FR	パドル 1E2H		600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	50	×	3	1	0' 45"	4	FR	一定ペース		150	0:02:15
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR			300	0:05:00
3)	S	200	×	2	1	3' 15"	4	FR			400	0:06:30
4)	S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR			300	0:05:00
5)	S	50	×	3	1	0' 45"	4	FR			150	0:02:15
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ			0:00:00
DW												
	Total										3050	0:58:00



8/16 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

[illegible]

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

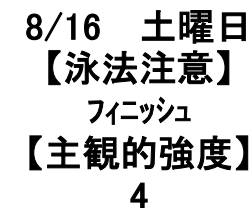
8/16 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

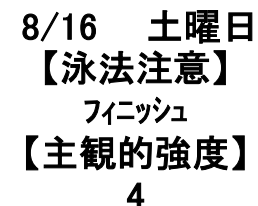
C											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-UP											
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3)	S	100	×	2	1	2' 00"	2~5	FR	ビルトアップ フィニッシュを強くしていく	200	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
P	50	×	12	1	1' 00"	2・5	FR	パドル 1E2H	600	0:12:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	2	1	0' 55"	4	FR	一定ペース	100	0:01:50
2)	S	100	×	2	1	1' 50"	4	FR		200	0:03:40
3)	S	200	×	2	1	3' 40"	4	FR		400	0:07:20
4)	S	100	×	2	1	1' 50"	4	FR		200	0:03:40
5)	S	50	×	2	1	0' 55"	4	FR		100	0:01:50
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ		0:00:00
DW											
Total									2750	0:57:50	

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

8/16 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

D												
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' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫		150	0:04:00
3)	S	100	×	2	1	2' 00"	2~5	FR	ビルトアップ フィニッシュを強くしていく		200	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	P	50	×	9	1	1' 00"	2・5	FR	パドル 1E2H		450	0:09:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	50	×	2	1	1' 00"	4	FR	一定ペース		100	0:02:00
2)	S	100	×	2	1	1' 55"	4	FR			200	0:03:50
3)	S	200	×	2	1	3' 50"	4	FR			400	0:07:40
4)	S	100	×	2	1	1' 55"	4	FR			200	0:03:50
5)	S	50	×	2	1	1' 00"	4	FR			100	0:02:00
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ			0:00:00
DW												
	Total										2600	0:56:20

[illegible]

[illegible]