



強化期A

長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】

【主觀的強度】

3

[illegible]

C												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												
S		50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:10:00
S		200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ		200	0:06:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ` リカバリー→耳に触れ指先入水		150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	リカバリー→肘上げ		300	0:05:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	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
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' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	1	3	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸 全力！		75	0:02:15
2)	S	75	×	1	3	1' 15"	5	FR			225	0:03:45
3)	S	100	×	1	3	2' 00"	3	FR			300	0:06:00
4)	S	50	×	3	3	0' 50"	5	FR	H		450	0:07:30
5)	S	100	×	1	3	2' 10"	2	FR	E		300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)～5)レストナシ 5)→1)レストナシ			0:00:00
DW												
	Total										3350	1:24:45



強化期A

長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】

【主觀的強度】

3

D											
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
	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"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ` リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	リカバリー→肘上げ	300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	パドル フルブイ	150	0:04:00
2)	P	50	×	12	1	1' 00"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:12:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	1	3	0' 50"	9	FR	顔上げ横呼吸 全力！	75	0:02:30
2)	S	75	×	1	3	1' 20"	5	FR		225	0:04:00
3)	S	100	×	1	3	2' 00"	3	FR		300	0:06:00
4)	S	50	×	2	3	0' 50"	5	FR	H	300	0:05:00
5)	S	100	×	1	3	2' 15"	2	FR	E	300	0:06:45
				1	2	0' 00"			1)~5)レストナシ 5)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3200	1:24:15



強化期A

長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】

【主觀的強度】

3

[illegible]