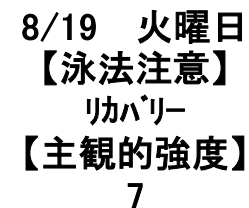


【テーマ】
強化期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

8/19 火曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
7

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	×	4	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1・2→ストレート 3・4→耳に触れ指先入水		200	0:05:20
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	1・2→ストレート 3・4→耳に触れ指先入水		200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	10	1	1' 30"	4	FR	一定ペース リカバリー→肘上げ		1000	0:15:00
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	×	5	1	1' 10"	7	FR	パドル H		250	0:05:50
3)	P	200	×	1	1	3' 00"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ		200	0:03:00
				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	×	1	5	0' 40"	7	FR	H 頑張ろう		250	0:03:20
2)	S	150	×	1	5	2' 50"	2	FR	E		750	0:14:10
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												
	Total										3800	1:26:40

8/19 火曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
7



8/19 火曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
7

