[illegible]



【 テーマ 】

調整期A

AT

長く持続できる

8/31 日曜日

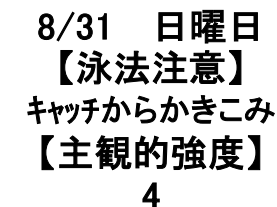
【泳法注意】

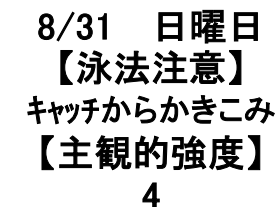
キャッチからかきこみ

【主觀的強度】

4

C											
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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	キックを打つ 様々な位置で	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR		300	0:05:15
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR		150	0:02:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ意識	150	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	パドル H	150	0:02:30
				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	100	×	6	1	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR		300	0:05:15
4)	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	150	0:06:00
5)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に	100	0:02:00
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
DW											0:05:00
	Total									3150	1:24:00

[illegible]

[illegible]