

[illegible]



【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

11/8 土曜日

【泳法注意】

姿勢

【主觀的強度】

6

[illegible]



【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

11/8 土曜日

【泳法注意】

姿勢

【主觀的強度】

6

[illegible]



SUNNY FISH

【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

11/8 土曜日

【泳法注意】

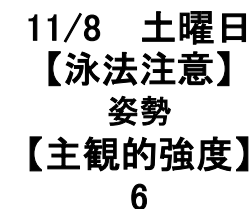
姿勢

【主觀的強度】

6

[illegible]

E													
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
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント			150	0:05:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン ドローイン			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ ドローイン			150	0:04:00
3)	S	200	×	2	1	4' 10"	4	FR	ドローイン ずっと同じ姿勢を維持しよう			400	0:08:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む			150	0:03:30
2)	P	50	×	2	3	0' 55"	6	FR	パドル H セットレスト30"			300	0:05:30
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	2' 05"	4	FR	一定ペース			600	0:12:30
2)	S	50	×	1	2	0' 55"	6	FR	H			100	0:01:50
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30
DW													
	Total											2450	0:57:10

[illegible]