



【テーマ】

強化期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

11/15 土曜日

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主觀的強度】

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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	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	0:04:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ			150	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル			300	0:05:00
3)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H			200	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25			150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース			600	0:09:30
				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	×	1	1	1' 20"	7	FR	H 頑張ろう！			100	0:01:20
2)	S	100	×	1	1	2' 20"	1	FR	E			100	0:02:20
3)	S	100	×	4	1	1' 30"	4	FR				400	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW													
	Total											2750	0:57:10



【テーマ】

強化期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

11/15 土曜日

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主觀的強度】

7

[illegible]



【テーマ】

強化期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

11/15 土曜日

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主觀的強度】

7

[illegible]



SUNNY FISH

【 テーマ 】

強化期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

11/15 土曜日

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主觀的強度】

7

[illegible]

11/15 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
7