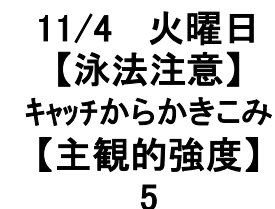


[illegible]





【 テーマ 】

強化期B

乳酸產生

速い 比較的持続できる

11/4 火曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主觀的強度】

5

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	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	プルブイ			150	0:04:30
2) P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ			150	0:03:30
3) P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	パドル	セットレスト30"			600	0:10:00
			1	3	0' 30"				1)→2)→3)レスト30"				0:01:30
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	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	×	3	3	1' 40"	4	FR	セットレスト30"				900	0:15:00
			1	4	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸				100	0:04:00
2) S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	H				300	0:05:00
3) S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	E				200	0:04:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00		
Total												3300	1:27:30



【テーマ】

強化期B

乳酸產生

速い 比較的持続できる

11/4 火曜日

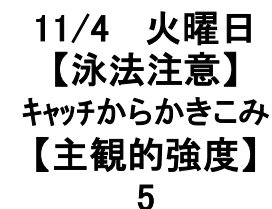
【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主觀的強度】

5

[illegible]

[illegible]



【テーマ】

強化期B

乳酸産生

速い 比較的持続できる

11/4 火曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

5

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP											0:10:00
S		50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
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' 50"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	150	0:05:00
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
3)	P	50	×	3	3	1' 00"		FR	パドル セットレスト30"	450	0:09:00
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:02:00
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	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	×	4	2	2' 00"	4	FR	セットレスト30"	800	0:16:00
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)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)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	50	×	2	1	1' 00"	5	FR	H	100	0:02:00
3)	S	200	×	1	1	4' 30"	3	FR	E	200	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2850	1:27:00