

[illegible]



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/11 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

[illegible]



SUNNY FISH

【テーマ】

強化期B

AT

長く持続できる

11/11 火曜日

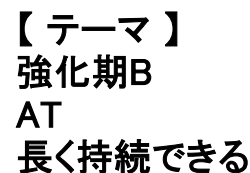
【泳法注意】

姿勢

【主觀的強度】

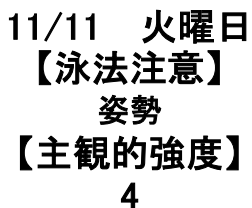
4

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	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	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25右手をかいて右呼吸	100	0:02:40
2)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25右手入水左呼吸	100	0:02:40
3)	S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25	600	0:11:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:00
3)	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル ドローイン	600	0:11:00
				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
	S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	1200	0:21:00
DW											0:05:00
	Total									3500	1:25:50



11/11 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

[illegible]





SUNNY FISH

【 テーマ 】

強化期B

AT

長く持続できる

11/11 火曜日

【泳法注意】

姿勢

【主觀的強度】

4

[illegible]