





【 テーマ 】

準備期A

乳酸產生

速い 比較的持続できる

1/24 土曜日

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主觀的強度】

5

[illegible]

【テーマ】

準備期A

乳酸產生

速い 比較的持続できる

1/24 土曜日

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主觀的強度】

5

[illegible]



SUNNY FISH

【 テーマ 】

準備期A

乳酸產生

速い 比較的持続できる

1/24 土曜日

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主觀的強度】

5

[illegible]



【 テーマ 】

準備期A

乳酸產生

速い 比較的持続できる

1/24 土曜日

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主觀的強度】

5

[illegible]

