



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	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
1)	K	50	×	2	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン トローイン	100	0:02:40
2)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックを止めない	100	0:02:40
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	6ビート	300	0:05:30
4)	K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	100	0:02:40
5)	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
6)	S	100	×	6	1	2' 00"	2・6	FR	1E1H H→6ビート	600	0:12:00
				1	5	0' 30"			1)～3)レストナシ 3)～4)レスト30" 4)～6)レストナシ		0:02:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	2	5	0' 45"	6	FR	パドル セットレスト30"	500	0:07:30
				1	5	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	4	1' 30"	6	FR	H	400	0:06:00
2)	S	50	×	1	4	1' 20"	2	FR	E	200	0:05:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3150	1:26:00

1/31 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6

1/31 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6

1/31 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6