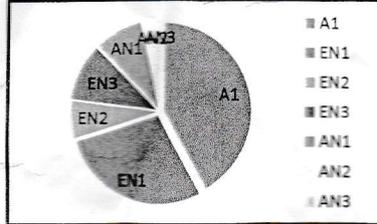


2014/8/18 近国

種類	距離 * 本数 ↓ set	種目	強度	説明	A cycle	B cycle	C cycle	時間総計	距離総計
W-up	200 * 1	ch	A1		4'			4	200
	50 * 6	ch	EN1	Relax	1'	1'10		10	500
	50 * 6	ch	A1	Drill	1'10			17	800
	50 * 8	S1	AN1~2	25~35Form,25H/t	1'15			27	1200
Loosen	100 * 1	ch	A1		4'	3'		31	1300
Kick	50 * 4	ch	EN1	Relax	1'	1'15		35	1500
Swim	50 * 4	ch	A1	Drill or Form	1'10			39	1700
rest					20"			40	1700
Swim	50 * 3 * 2	S1	EN1~3	ch (Des,RP,Form etc)	1'15			48	2000
	100 * 4	Fr	EN1~3	Des3 to RP,RPkeep	1'30			48	2400
Dive	25 * α	ch	AN1~2		10'			58	2450
Down	400 * 1	ch	A1		10'			68	2850

アップ後の25Hで良い泳ぎができるようにそこまでにしっかり準備してください。50*3*2の内容は任せます。各自やること自分で決めて集中して取り組んでください。疲れだけは残さないように。



強度	距離	割合
A1	1200	42.1%
EN1	800	28.1%
EN2	200	7.0%
EN3	300	10.5%
AN1	250	8.8%
AN2	100	3.5%
AN3	0	0.0%
計	2850	100%