

2006年秋田高校漕艇部[AKITA.RC]										SASAKI.T
										2007/1/17
乗艇										
年月日										
メニュー										
結果										
スピードLv										
体重										
調子(短評)										
Bpull アブドミナルサキット7					クランチ20, ツイストクランチ20, リバースクランチ20, レッグローテーション20, カウンター20, サイド20, シットアップ20					
SSQ										
	T.T.記録					練習の目標ラップ				
Lv	500m	1000m	2000m	20min	Lv	20min	60min	90min ~	Lv	
75	1:34.9	3:20.9	6:59.6	5,376	75	1:59.4	2:05.0	2:17.3	75	
74	1:35.2	3:21.6	7:01.1	5,357	74	1:59.8	2:05.4	2:17.8	74	
73	1:35.5	3:22.3	7:02.6	5,338	73	2:00.3	2:05.9	2:18.3	73	
72	1:35.9	3:23.0	7:04.1	5,319	72	2:00.7	2:06.3	2:18.7	72	
71	1:36.2	3:23.8	7:05.6	5,300	71	2:01.1	2:06.8	2:19.2	71	
70	1:36.6	3:24.5	7:07.1	5,282	70	2:01.6	2:07.2	2:19.7	70	
69	1:36.9	3:25.2	7:08.6	5,263	69	2:02.0	2:07.7	2:20.2	69	
68	1:37.2	3:25.9	7:10.1	5,245	68	2:02.4	2:08.1	2:20.7	68	
67	1:37.6	3:26.6	7:11.6	5,226	67	2:02.8	2:08.6	2:21.2	67	
66	1:37.9	3:27.4	7:13.2	5,208	66	2:03.3	2:09.0	2:21.7	66	
65	1:38.3	3:28.1	7:14.7	5,190	65	2:03.7	2:09.5	2:22.2	65	
64	1:38.6	3:28.8	7:16.2	5,172	64	2:04.1	2:09.9	2:22.7	64	
63	1:38.9	3:29.5	7:17.7	5,155	63	2:04.5	2:10.4	2:23.2	63	
62	1:39.3	3:30.2	7:19.2	5,137	62	2:05.0	2:10.8	2:23.7	62	
61	1:39.6	3:31.0	7:20.7	5,119	61	2:05.4	2:11.3	2:24.2	61	
60	1:40.0	3:31.7	7:22.2	5,102	60	2:05.8	2:11.7	2:24.6	60	
59	1:40.3	3:32.4	7:23.7	5,085	59	2:06.3	2:12.2	2:25.1	59	
58	1:40.6	3:33.1	7:25.2	5,068	58	2:06.7	2:12.6	2:25.6	58	
57	1:41.0	3:33.8	7:26.7	5,051	57	2:07.1	2:13.1	2:26.1	57	
56	1:41.3	3:34.6	7:28.2	5,034	56	2:07.5	2:13.5	2:26.6	56	
55	1:41.7	3:35.3	7:29.7	5,017	55	2:08.0	2:14.0	2:27.1	55	
54	1:42.0	3:36.0	7:31.2	5,000	54	2:08.4	2:14.4	2:27.6	54	
53	1:42.3	3:36.7	7:32.7	4,983	53	2:08.8	2:14.8	2:28.1	53	
52	1:42.7	3:37.4	7:34.2	4,967	52	2:09.3	2:15.3	2:28.6	52	
51	1:43.0	3:38.2	7:35.7	4,950	51	2:09.7	2:15.7	2:29.1	51	
50	1:43.4	3:38.9	7:37.2	4,934	50	2:10.1	2:16.2	2:29.6	50	
49	1:43.7	3:39.6	7:38.7	4,918	49	2:10.5	2:16.6	2:30.1	49	
ストレッチ										全国制覇