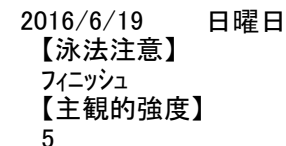
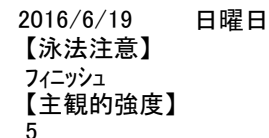
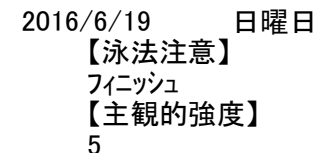
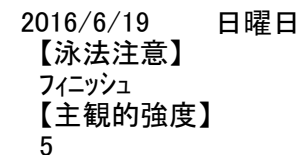
[illegible]





| C | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-------|-----|---|---|-----|--------|-------|----|---|--|--|--|----------|--------------------|
| Menu | | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | Distance | Time |
| W-PU | | | | | | | | | | | | | | |
| | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | | | | | 300 | 0:10:00 0:06:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 35" | 2 | BA | リカハ`リーを大きく | | | | 150 | 0:03:30 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 50" | 2・3・4 | FR | DES | | | | 300 | 0:05:30 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 4 | | スカーリング` 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置 フィニッシュ | | | | 150 | 0:05:00 |
| | P | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 3 | FR | パ`ドル ストローク数を少なく` フィニッシュを強く | | | | 300 | 0:05:30 |
| | P | 50 | × | 4 | 3 | 0' 45" | 5 | FR | パ`ドル セットレスト30" | | | | 600 | 0:09:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | | | | | | 0:01:00 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | 片手板片手の甲を腰` 肩甲骨を動かそう | | | | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | リカハ`リーをゆっくり` ストローク中は常にスカーリング` ストロークの後半のスカーリングを意識 | | | | 150 | 0:04:00 |
| 1) | S | 50 | × | 4 | 3 | 0' 50" | 5 | FR | | | | | 600 | 0:10:00 |
| 2) | S | 100 | × | 3 | 3 | 1' 40" | 5 | FR | | | | | 900 | 0:15:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | 1)→2)レストナシ` 2)→1)レスト30" | | | | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | | | | 3600 | 1:25:00 |

[illegible]

[illegible]

