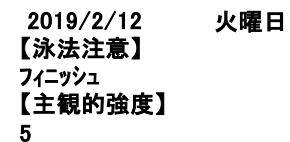
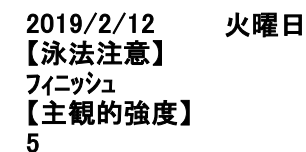


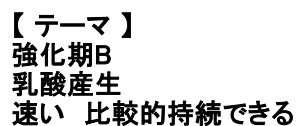
B															
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time	
W-PU															
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR						300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸	右・左	肩甲骨を動かそう		150	0:05:30	
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES					300	0:03:00
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置	プルプイナシ	足先水面上	H	100	0:05:00	
1)	Drill	25	×	4	2	0' 45"	5	FR	片手前右・左	パドル	伸ばした掌に合わせる	手先をやや上	揚力	200	0:04:00
2)	P	50	×	6	2	0' 45"	5	FR	パドル					600	0:06:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ				0:09:00	
	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	フィニッシュを強くストローク数を少なく				600	0:00:00	
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板	ヘッドダウン	腰の位置を高く		150	0:10:00	
1)	D	25	×	2	5	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸				250	0:04:00	
2)	S	50	×	1	5	0' 45"	5	FR					250	0:07:30	
3)	S	150	×	1	5	2' 40"	3	FR					750	0:03:45	
				1	4	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				3)→1)レストナシ	0:13:20	
													0:00:00		
DW															
	Total												3650	0:05:00	
													1:26:05		



C											Distance	Time
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					
W-PU												0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置	プルブイナシ 足先水面上 H	100	0:04:00
1)	Drill	25	×	4	2	0' 45"	5	FR	片手前右・左	パドル 伸ばした掌に合わせる 手先をやや上 揚力	200	0:06:00
2)	P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	パドル		600	0:10:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	フィニッシュを強くストローク数を少なく		600	0:11:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板 ヘッドダウン	腰の位置を高く	150	0:04:00
1)	D	25	×	2	4	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸		200	0:06:00
2)	S	50	×	1	4	0' 50"	5	FR			200	0:03:20
3)	S	150	×	1	4	2' 50"	3	FR			600	0:11:20
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3400	1:25:40



D														
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
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置 プルプイナシ 足先水面上 H				100	0:04:00
1)	Drill	25	×	4	2	0' 45"	5	FR	片手前右・左 ハトル 伸ばした掌に合わせる 手先をやや上 揚力				200	0:06:00
2)	P	50	×	6	2	0' 55"	5	FR	ハトル				600	0:11:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	S	100	×	5	1	2' 00"	3	FR	フィニッシュを強くストローク数を少なく				500	0:10:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板 ヘットダウン 腰の位置を高く				150	0:04:00
1)	D	25	×	2	4	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸				200	0:06:00
2)	S	50	×	1	4	0' 50"	5	FR					200	0:03:20
3)	S	150	×	1	4	3' 00"	3	FR					600	0:12:00
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
DW														
	Total												3300	1:26:50



E													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR				300	0:06:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう			150	0:04:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ 足先水面上 H			100	0:04:00
1)	Drill	25	×	4	2	0' 45"	5	FR	片手前右・左 ハドル 伸ばした掌に合わせる 手先をやや上 揚力			200	0:06:00
2)	P	50	×	6	2	1' 00"	5	FR	ハドル			600	0:12:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	フィニッシュを強くストローク数を少なく			500	0:10:50
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板 ヘットダウン 腰の位置を高く			150	0:04:30
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸			150	0:04:30
2)	S	50	×	1	3	0' 55"	5	FR				150	0:02:45
3)	S	150	×	1	3	3' 15"	3	FR				450	0:09:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											3050	1:26:20

