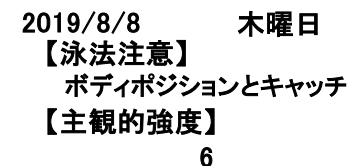
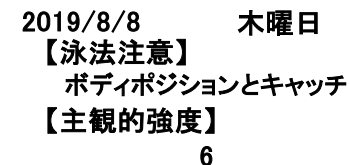


A											
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP	choice	25	×	8	1	0' 45"	1		好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	FR	スカーリング キャッチ:2本、プル:2本、フィニッシュ:2本 ※ブイのみ	150	0:05:30
		25	×	4	1	0' 50"	3	BR	平泳ぎプル ※パドル・プルブイ	100	0:03:20
		25	×	6	1	0' 50"	3	FR	ワイドドックパドル ※パドル・キックあり	150	0:05:00
		25	×	4	1	0' 30"	5	FR	ストロークカウント16回以下/25m	100	0:02:00
			×	1	3	0' 30"			セットレスト 30秒 ※肩甲骨を使った肘立てキャッチからのプルを意識		0:01:30
	PSwim	50	×	3	6	0' 45"	7	FR	ハード ※ピッチに頼りすぎない 大きな泳ぎをキープ	900	0:13:30
			×	1	5	1' 00"			セットレスト 60秒		0:05:00
	Easy	50	×	1	1	3' 00"	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	FR	グライドキック:2本 体側キック:2本 体側ローリングキック:2本	150	0:05:30
		25	×	4	1	0' 50"	3	FR	片手スイム(片手体側) 奇数:右ストローク 偶数:左ストローク	100	0:03:20
		25	×	8	1	0' 30"	4	FR	往:キャッチアップスイム 復:ストロークカウント16回以下/25m	200	0:04:00
			×	1	2	0' 30"			セットレスト 30秒		0:01:00
	Swim		×	1	1	10' 00"	5		集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25～26拍/10秒 ※大きな泳ぎを意識		0:10:00
	DW										
	Total									2100	1:18:40



B										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP choice	25	×	8	1	0' 45"	1		好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	FR	スカーリング キャッチ:2本、プル:2本、フィニッシュ:2本 ※ブイのみ	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 50"	3	BR	平泳ぎプル ※パドル・プルブイ	100	0:03:20
	25	×	6	1	0' 50"	3	FR	ワイドドックパドル ※パドル・キックあり	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 30"	5	FR	ストロークカウント16回以下/25m	100	0:02:00
		×	1	3	0' 30"			セットレスト 30秒		0:01:30
								※肩甲骨を使った肘立てキャッチからのプルを意識		
PSwim	50	×	3	5	0' 50"	7	FR	ハード ※ピッチに頼りすぎない 大きな泳ぎをキープ	750	0:12:30
		×	1	5	1' 00"			セットレスト 60秒		0:05:00
	50	×	2	1	0' 50"	7	FR	ハード ※ピッチに頼りすぎない 大きな泳ぎをキープ	100	0:01:40
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	FR	グライドキック:2本 体側キック:2本 体側ローリングキック:2本	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	片手スイム(片手体側) 奇数:右ストローク 偶数:左ストローク	100	0:03:20
	25	×	8	1	0' 30"	4	FR	往:キャッチアップスイム 復:ストロークカウント16回以下/25m	200	0:04:00
		×	1	2	0' 30"			セットレスト 30秒		0:01:00
Swim		×	1	1	10' 00"	5		集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25～26拍/10秒 ※大きな泳ぎを意識		0:10:00
DW										0:10:00
	Total								2050	1:19:20

[illegible]

