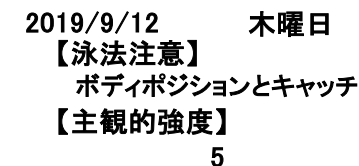
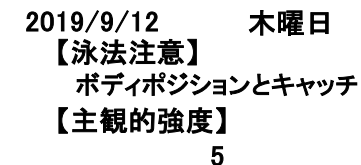
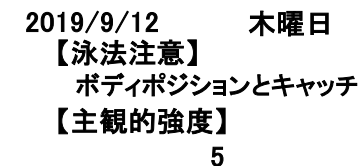
[illegible]



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	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 ※片手スイムは、回している腕と逆呼吸(今までと逆)	100	0:03:20
		25	×	4	1	0' 40"	4	FR	ストロークカウント16回以下/25m	100	0:02:40
		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 ※顔上げ 体幹が抜けないように	150	0:05:30
		25	×	4	1	0' 50"	3	FR	ワイドドックパドル ※キックあり ※顔上げ	100	0:03:20
		25	×	4	1	0' 45"	5	FR	4ストローク顔上げ4ストロークスイム	100	0:03:00
		25	×	6	1	0' 30"	5	FR	ストロークカウント16回以下/25m ※前横呼吸	150	0:03:00
			×	1	6	0' 30"					0:03:00
Swim		25	×	6	1	0' 50"	7	FR	スタート練習 ※ピッチに頼りすぎない 大きな泳ぎで水を捉える ※フローティングスタート ※スピードのないところから素早くトップスピードに乗せる	150	0:05:00
Swim			×	1	5	5' 00"	5	集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25～26拍/10秒 セットレスト 60秒 奇:時計回り 偶:反時計回り			0:25:00
			×	1	4	1' 00"					0:04:00
DW											0:10:00
	Total									1200	1:19:20



C										
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	1' 00"	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	0:06:00
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR	片手スイム(片身体側) 奇数:右ストローク 偶数:左ストローク	100	0:03:40
	※片手スイムは、回している腕と逆呼吸(今までと逆)									
	25	×	4	1	0' 40"	4	FR	ストロークカウント16回以下/25m	100	0:02:40
	25	×	6	1	1' 00"	3	FR	スカールング キャッチ:2本、プル:2本、フィニッシュ:2本	150	0:06:00
	※ブイのみ ※顔上げ 体幹が抜けないように									
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR	ワイドドックパドル ※キックあり ※顔上げ	100	0:03:40
	25	×	2	1	0' 50"	5	FR	4ストローク顔上げ4ストロークスイム	50	0:01:40
	25	×	4	1	0' 40"	5	FR	ストロークカウント16回以下/25m ※前横呼吸	100	0:02:40
		×	1	6	0' 30"					0:03:00
Swim	25	×	6	1	0' 50"	7	FR	スタート練習 ※ピッチに頼りすぎない 大きな泳ぎで水を捉える ※フローティングスタート ※スピードのないところから素早くトップスピードに乗せる	150	0:05:00
Swim		×	1	5	5' 00"	5		集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25～26拍/10秒 セットレスト 60秒 奇:時計回り 偶:反時計回り		0:25:00
		×	1	4	1' 00"					0:04:00
DW										0:10:00
	Total								1100	1:19:20



D										
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	1' 00"	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	0:06:00
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR	片手スイム(片身体側) 奇数:右ストローク 偶数:左ストローク	100	0:03:40
	※片手スイムは、回している腕と逆呼吸(今までと逆)									
	25	×	4	1	0' 40"	4	FR	ストロークカウント16回以下/25m	100	0:02:40
	25	×	6	1	1' 00"	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	150	0:06:00
	※ブイのみ ※顔上げ 体幹が抜けないように									
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR	ワイドドックパドル ※キックあり ※顔上げ	100	0:03:40
	25	×	2	1	0' 50"	5	FR	4ストローク顔上げ4ストロークスイム	50	0:01:40
	25	×	4	1	0' 40"	5	FR	ストロークカウント16回以下/25m ※前横呼吸	100	0:02:40
		×	1	6	0' 30"					0:03:00
Swim	25	×	6	1	0' 50"	7	FR	スタート練習 ※ピッチに頼りすぎない 大きな泳ぎで水を捉える ※フローティングスタート ※スピードのないところから素早くトップスピードに乗せる	150	0:05:00
Swim		×	1	5	5' 00"	5		集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25～26拍/10秒		0:25:00
		×	1	4	1' 00"			セットレスト 60秒 奇:時計回り 偶:反時計回り		0:04:00
DW										0:10:00
	Total								1100	1:19:20