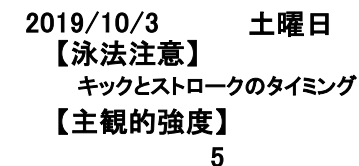
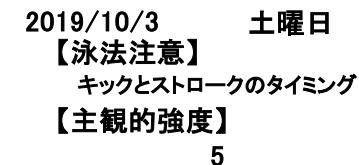


A										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP choice	25	×	8	1	0' 45"	1		好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	キック グライド:2本 片手(右前):1本 片手(左前):1本	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	サイドキック 奇数:右手前 偶数:左手前	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	サイドキック 6キックで入れ替え ※キックは止めない	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	片手スイム 奇数:右 偶数:左 板あり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR	キャッチアップスイム ※キックとストロークのタイミングに注意	100	0:02:40
		×	1	4	0' 30"					0:02:00
	25	×	2	3	1' 00"	3・7	FR	板キック 奇数:イージー 偶数:ハード	150	0:06:00
	25	×	1	3	1' 00"	7	FR	面かぶりキック ハード	75	0:03:00
	25	×	1	3	1' 00"	7	FR	キャッチアップスイム ハード	75	0:03:00
	Easy	50	×	1	1	3' 00"	1		好きな種目でイージー	50
Drill	25	×	4	1	0' 55"	3	FR	スカーリング キャッチ:2本、フィニッシュ:2本 ※パドル・ブイ ※顔上げ	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	ワイドドックプル ※パドル・キックあり ※顔上げ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	5	FR	2本:4ストローク顔上げ4ストロークスイム ※パドルあり	100	0:02:40
		×	1	2	0' 30"			2本:ストロークカウント16回以下/25m ※前横呼吸 ※パドルあり		0:01:00
Swim	25	×	2	2	0' 45"	8	FR	フローティングスタート～12.5m:顔上げ 12.5m～:スイム	100	0:03:00
	100	×	2	2	1' 35"	8	FR	レース上盤の泳ぎを意識 心拍数27～28拍/10秒	400	0:06:20
	200	×	1	2	3' 20"	5	FR	レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25～26拍/10秒	400	0:06:40
		×	1	1	1' 00"			レスト		0:01:00
DW										0:10:00
	Total								2250	1:16:20



								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	×	4	1	0' 50"	3	FR	キック グライド:2本 片手(右前):1本 片手(左前):1本	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	サイドキック 奇数:右手前 偶数:左手前	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	サイドキック 6キックで入れ替え ※キックは止めない	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	片手スイム 奇数:右 偶数:左 板あり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR	キャッチアップスイム ※キックとストロークのタイミングに注意	100	0:02:40
		×	1	4	0' 30"					0:02:00
	25	×	2	3	1' 00"	3・7	FR	板キック 奇数:イージー 偶数:ハード	150	0:06:00
	25	×	1	3	1' 00"	7	FR	面かぶりキック ハード	75	0:03:00
	25	×	1	3	1' 00"	7	FR	キャッチアップスイム ハード	75	0:03:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
Drill	25	×	4	1	0' 55"	3	FR	スカーリング キャッチ:2本、フィニッシュ:2本 ※パドル・ブイ ※顔上げ	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	ワイドドックプル ※パドル・キックあり ※顔上げ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	5	FR	2本:4ストローク顔上げ4ストロークスイム ※パドルあり	100	0:02:40
		×	1	2	0' 30"			2本:ストロークカウント16回以下/25m ※前横呼吸 ※パドルあり		0:01:00
Swim	25	×	2	2	0' 45"	8	FR	フローティングスタート～12.5m:顔上げ 12.5m～:スイム	100	0:03:00
	100	×	2	2	1' 45"	8		レース上盤の泳ぎを意識 心拍数27～28拍/10秒	400	0:07:00
	200	×	1	2	3' 40"	5		レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25～26拍/10秒	400	0:07:20
		×	1	1	1' 00"			レスト		0:01:00
DW										0:10:00
Total									2250	1:17:40

[illegible]

