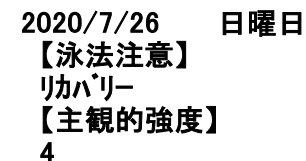
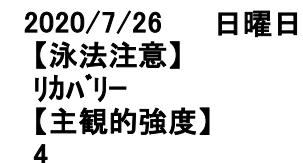
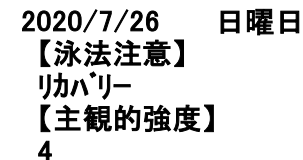


B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	バートル リカバリー→バートルの面を水面に滑らせる	150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	2	1' 00"	3・4・5	FR DES	リカバリーの肘上げ	300	0:06:00
2)	S	100	×	6	2	1' 35"	4	FR	一定のペース	1200	0:19:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	2	1	1' 00"	1	FR	後ろに進むクロール	50	0:02:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	バートル 12ストローク以内	150	0:03:30
1)	P	100	×	1	5	2' 00"	2	FR	バートル フォーム	500	0:10:00
2)	P	50	×	1	5	1' 00"	6	FR	片手クロール 右/左by25 H	250	0:05:00
3)	P	50	×	1	5	0' 50"	6	FR	バートル H	250	0:04:10
				1	4	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	50	×	4	1	1' 00"	9・2	FR	1・2本目→0～15m顔上げダッシュ 残りフォーム 3・4本目→ゆっくり泳ごう	200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total								3650	1:25:40	

[illegible]





[illegible]