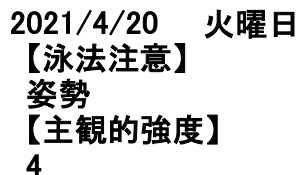
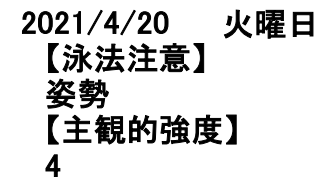


[illegible]

[illegible]

[illegible]



E											
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
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR		300	0:06:00
	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて ドローイン	50	0:02:00
	P	25	×	4	1	0' 35"	3	FR	プルブイを脛で挟む ドローイン	100	0:02:20
1)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	キャッチアップ° ドローイン	200	0:05:00
2)	S	100	×	3	2	1' 50"	4	FR	姿勢に注意	600	0:11:00
3)	S	25	×	4	2	0' 25"	5	FR		200	0:03:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	12サイトスカーリングキック 右/左by25	100	0:03:00
2)	KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ°	50	0:01:30
3)	Drill	25	×	2	1	1' 00"	5	スカーリング°	プルブイを脛で挟む ドローイン キャッチポイント	50	0:02:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	ハドル H	300	0:05:00
2)	P	100	×	2	3	2' 00"	2	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	600	0:12:00
3)	S	200	×	1	3	3' 50"	4	FR	一定ペース維持	600	0:11:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											
	Total									3450	1:26:10

