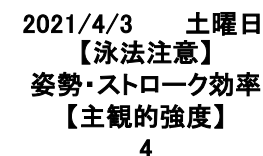
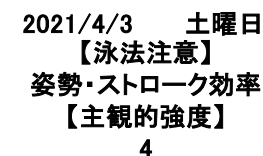


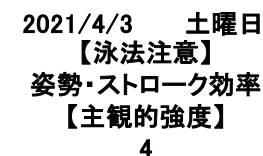
S												
Menu					Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	説明	Distance	Time
W-UP												
choice	25	×	8	1	0' 40"	1			CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:10:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	3	50		FR	けのび → グライドキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	50		FR	サイドキック 奇:左前→右前/12.5m 偶:右前→左前/12.5m	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	50		FR	サイドキック 1~2本:12キックチェンジ 3~4本:6キックチェンジ	100	0:03:00
	swim	50	×	6	1	0' 50"	3~6	50~80	FR	DES 1本1本スピードを上げる 脈上げ	300	0:05:00
			1	3	0' 30"					レスト 30秒		0:01:30
swim	100	×	10	1	1' 30"	4~5	60~70		FR	イーブンペース 心拍数22~25/10秒・12~15/6秒	1000	0:15:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1			CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
drill		×	2	1	0' 30"	3			SC	その場で浮いてスカーリング 難しい人はビート版、立ってもOK レスト 30秒		0:01:00
		×	1	1	0' 30"	3						0:00:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	50		SC	スカーリング キャッチ・ブル／3本ずつ プイあり	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 40"	3	50		FR	片手スイム 奇数:左手前 偶数:右手前	150	0:04:00
	25	×	4	1	0' 30"	4	60		FR	奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム	100	0:02:00
			×	2	1	0' 30"				セットレスト 30秒		0:01:00
swim	50	×	5	1	1' 30"	8	80~		FR	ハード 1本1本最大努力	250	0:07:30
DW												
	Total										2550	1:23:20



A											
Menu			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	説明	Distance	Time	
W-UP											0:10:00
choice	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	けのび → グライドキック	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	サイドキック 奇:左前→右前/12.5m 偶:右前→左前/12.5m	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	サイドキック 1~2本:12キックチェンジ 3~4本:6キックチェンジ	100	0:03:00	
swim	50	×	5	1	0' 55"	3~6	FR	DES 1本1本スピードを上げる 脈上げ	250	0:04:35	
			1	3	0' 30"			レスト 30秒		0:01:30	
swim	100	×	9	1	1' 40"	4~5	FR	イーブンペース	900	0:15:00	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
drill		×	2	1	0' 30"	3	SC	その場で浮いてスカーリング 難しい人はビート版、立ってもOK		0:01:00	
		×	1	1	0' 30"	3		レスト 30秒		0:00:30	
drill	25	×	6	1	0' 50"	3	SC	スカーリング キャッチ・ブル／3本ずつ キックあり	150	0:05:00	
	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	片手スイム 奇数:左手前 偶数:右手前	150	0:04:00	
	25	×	4	1	0' 30"	4	FR	奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム	100	0:02:00	
		×	2	1	0' 30"			セットレスト 30秒		0:01:00	
swim	50	×	4	1	1' 30"	9	FR	ハード 1本1本最大努力	200	0:06:00	
DW											0:15:00
	Total								2350	1:22:55	

[illegible]

[illegible]



D												
Menu					Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	説明	Distance	Time
W-UP												
choice	25	×	6	1	0' 55"	1			CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:10:00 0:05:30
drill	25	×	4	1	1' 00"	3			FR	けのび → グライドキック	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	3			FR	サイドキック 奇:左前→右前/12.5m 偶:右前→左前/12.5m	100	0:04:00
	25	×	4	1	0' 55"	3			FR	サイドキック 1～2本:12キックチェンジ 3～4本:6キックチェンジ	100	0:03:40
	swim	50	×	3	2	0' 45"	3～6	50～80	FR	DES 1本1本スピードを上げる 脈上げ	300	0:04:30
			1	3	0' 30"					レスト 30秒		0:01:30
swim	50	×	9	1	1' 15"	4～5	60～70		FR	イーブンペース 心拍数22～25/10秒・12～15/6秒	450	0:11:15
cho	25	×	2	1	0' 45"	1			CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
drill		×	2	1	0' 30"	3			SC	その場で浮いてスカーリング 難しい人はビート版、立ってもOK レスト 30秒		0:01:00
		×	1	1	0' 30"	3						0:00:30
drill	25	×	6	1	1' 05"	3			SC	スカーリング キャッチ・ブル／3本ずつ キックあり ブイOK	150	0:06:30
	25	×	6	1	0' 55"	3			FR	片手スイム 奇数:左手前 偶数:右手前	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 50"	4			FR	奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム	100	0:03:20
		×	2	1	0' 30"					セットレスト 30秒		0:01:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	80～		FR	ハード 1本1本最大努力	100	0:04:00
DW												
	Total										1750	1:22:45

