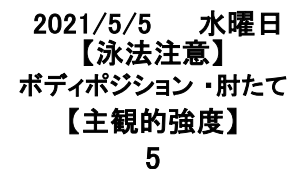
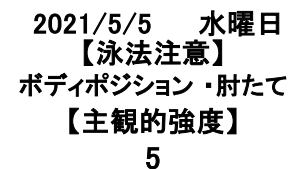


A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00	
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	3	50	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	50	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100	0:03:00
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード 脈上げ・メインへの準備	300	0:04:30
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30
P/S	100	×	5	3	1' 25"	4	60~70	FR	一定ペース HR22~24 前横呼吸	1500	0:21:15
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒 水の引っ掛かりと安定した体幹の獲得		0:01:00
									1st パドル+ブイ 2st ブイのみ 3st スイム		
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	3	~50	FR	ヘッドアップスカーリング 1~2本 フロント 3~4本 フィニッシュ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	0:02:40
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
swim	25	×	2	4	0' 30"	6	80~	FR	ハード フローティングスタート	200	0:04:00
	100	×	2	4	1' 25"	4	60~70	FR	一定ペース	800	0:11:20
			1	3	0' 30"						0:01:30
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									3950	1:25:35	

[illegible]

[illegible]