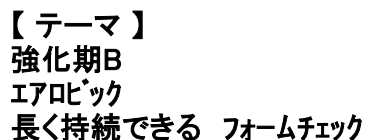


B													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU													
	S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し			300	0:10:00 0:06:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2～4	FR	ビルトアップ°			200	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸			150	0:04:00
1)	S	100	×	1	3	1' 45"	3～5	FR	ビルトアップ°			300	0:05:15
2)	K	100	×	1	3	2' 30"	3	FR	板ヘットダウン トローイン			300	0:07:30
3)	P	100	×	1	3	1' 40"	5	FR	パドル H			300	0:05:00
4)	S	100	×	1	3	1' 30"	5	FR				300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	Cho	E			150	0:03:30
	S	50	×	40	1	0' 45"	3	FR	一定のペース			2000	0:30:00
DW													
0:05:00													
	Total											4000	1:25:15

C														
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU														0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し				300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ°				200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸				150	0:04:00
1)	S	100	×	1	3	1' 50"	3～5	FR	ビルトアップ°				300	0:05:30
2)	K	100	×	1	3	2' 30"	3	FR	板ヘットダウン トローイン				300	0:07:30
3)	P	100	×	1	3	1' 45"	5	FR	パドル H				300	0:05:15
4)	S	100	×	1	3	1' 35"	5	FR					300	0:04:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	Cho	E				150	0:03:30
	S	50	×	36	1	0' 50"	3	FR	一定のペース				1800	0:30:00
DW														0:05:00
	Total												3800	1:27:30

D														
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU														0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し				300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ°				200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸				150	0:04:00
1)	S	100	×	1	3	2' 00"	3～5	FR	ビルトアップ°				300	0:06:00
2)	K	100	×	1	3	2' 30"	3	FR	板ヘットダウン トローイン				300	0:07:30
3)	P	100	×	1	3	1' 50"	5	FR	パドル H				300	0:05:30
4)	S	100	×	1	3	1' 40"	5	FR					300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	Cho	E				150	0:03:30
	S	50	×	32	1	0' 55"	3	FR	一定のペース				1600	0:29:20
DW														0:05:00
	Total												3600	1:27:50

[illegible]

2021/5/6 木曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
3