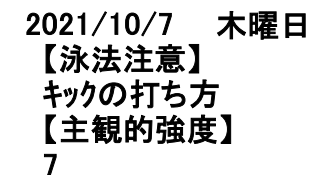
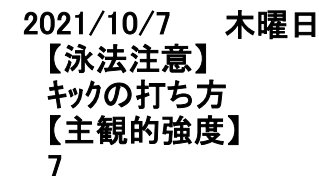


1:26:30

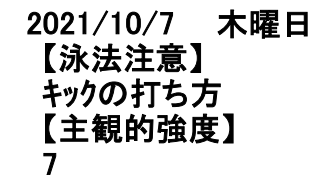


B												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU												0:10:00
S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し			300	0:06:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置			150	0:05:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	FLY	水面上 1K1ストローク			100	0:03:00
1) Drill	50	×	3	3	1' 20"	2	FR	キャッチアップ			450	0:12:00
2) S	50	×	2	3	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう！ 6ビート			300	0:07:30
				1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'				0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル			600	0:09:00
P	25	×	8	1	0' 30"	7	FR	パドル H			200	0:04:00
P	100	×	3	1	1' 50"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に			300	0:05:30
S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	2ビート フィニッシュ時にキックを合わせる			300	0:05:30
DW												0:05:00
	Total										3200	1:25:30

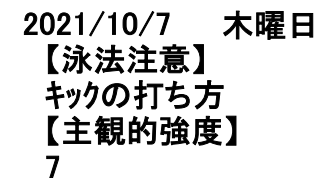
C												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU												
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し		300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ°		200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング°	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置		150	0:05:00
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	FLY	水面上 1K1ストローク		100	0:03:00
1)	Drill	50	×	3	2	1' 20"	2	FR	キャッチアップ°		300	0:08:00
2)	S	50	×	3	2	1' 20"	7	FR	H 頑張ろう！ 6ビート		300	0:08:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR	ハドル		600	0:10:00
	P	25	×	8	1	0' 30"	7	FR	ハドル H		200	0:04:00
	P	100	×	3	1	2' 00"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に		300	0:06:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	2ビート フィニッシュ時にキックを合わせる		300	0:06:00
DW												
											0:05:00	
	Total										3050	1:26:00



D												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU												
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00	
	S	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ	200	0:07:00	
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00	
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	FLY	水面上 1K1ストローク	100	0:03:00	
1)	Drill	50	×	3	2	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	300	0:08:00	
2)	S	50	×	3	2	1' 20"	7	FR	H 頑張ろう！ 6ビート	300	0:08:00	
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	P	50	×	12	1	0' 55"	5	FR	ハドル	600	0:11:00	
	P	25	×	8	1	0' 30"	7	FR	ハドル H	200	0:04:00	
	P	100	×	3	1	2' 00"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に	300	0:06:00	
	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	2ビート フィニッシュ時にキックを合わせる	300	0:06:00	
DW											0:05:00	
	Total										3050	1:27:00



								E			
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00 0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ°	200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング°	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	FLY	水面上 1K1ストローク	100	0:03:00
1)	Drill	50	×	3	2	1' 20"	2	FR	キャッチアップ°	300	0:08:00
2)	S	50	×	3	2	1' 20"	7	FR	H 頑張ろう！ 6ビート	300	0:08:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	5	FR	パドル	600	0:12:00
	P	25	×	8	1	0' 35"	7	FR	パドル H	200	0:04:40
	P	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に	200	0:04:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	2ビート フィニッシュ時にキックを合わせる	300	0:06:00
DW											0:05:00
Total										2950	1:26:40



F												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU												
	S	25	×	12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00	
	S	200	×	1	1	4' 30"	2～4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	スカーリング	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:05:30	
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	FLY	水面上 1K1ストローク	100	0:03:00	
1)	Drill	50	×	3	2	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	300	0:09:00	
2)	S	50	×	3	2	1' 30"	7	FR	H 頑張ろう！ 6ビート	300	0:09:00	
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	P	50	×	10	1	1' 05"	5	FR	ハドル	500	0:10:50	
	P	25	×	8	1	0' 35"	7	FR	ハドル H	200	0:04:40	
	P	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に	100	0:02:15	
	S	100	×	2	1	2' 15"	3	FR	2ビート フィニッシュ時にキックを合わせる	200	0:04:30	
DW											0:05:00	
	Total									2650	1:26:15	