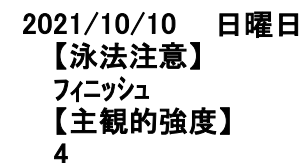
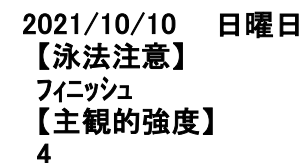


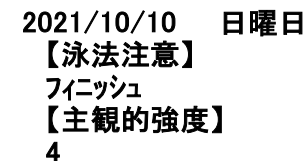
B															
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time	
W-PU															
	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し					300	0:10:00	
	S	200	×	1	1	3' 30"	2～4	FR	ビルトアップ°				200	0:03:30	
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	スカーリング	プルプイ	奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置			150	0:04:30	
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル	DPS3本ずつ				150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	ハドル	1E1H				600	0:11:00
	P	200	×	1	1	3' 00"	4	FR	1/3呼吸 ハドルナシ				200	0:03:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 フィニッシュを意識して				200	0:05:00	
2)	S	200	×	4	2	3' 00"	4	FR	一定のペース				1600	0:24:00	
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30	
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	頑張ろう！				100	0:04:00	
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	フォーム				100	0:02:00	
DW															
	Total												3750	1:26:30	

[illegible]





E													
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	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	フルブイ	奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置		150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハトル	DPS3本ずつ		150	0:03:30
	P	50	×	10	1	1' 05"	2・6	FR	ハトル	1E1H		500	0:10:50
	P	200	×	1	1	4' 00"	4	FR	1/3呼吸	ハトルナシ		200	0:04:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00
1)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25		フィニッシュを意識して	200	0:05:00
2)	S	200	×	3	2	3' 45"	4	FR	一定のペース			1200	0:22:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ		2)→1)レスト30"		0:00:30
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	頑張ろう！			100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	フォーム			100	0:02:00
DW													0:05:00
	Total											3200	1:26:20

[illegible]