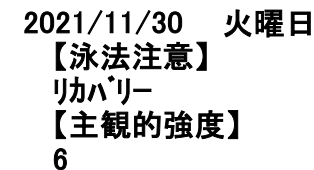


C													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU													0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し			300	0:07:00	
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
1)	K	50	×	1	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			100	0:03:00
2)	Dril	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー1往復 耳に触れる			200	0:06:00
3)	S	50	×	3	2	1' 00"	2	FR	リカバリーの肘上げ			300	0:06:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
	P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	ハ°ドル H			600	0:09:00
				1	3	0' 30"							0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA				150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	1' 40"	4	FR				600	0:10:00
2)	S	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	H			200	0:03:00
3)	Drill	25	×	4	2	0' 45"	2・6	FR	片手前右×2・左×2 1E1H キックを強く			200	0:06:00
4)	Drill	25	×	4	2	0' 45"	6	FR	片手前顔上げ横呼吸 右・左 キックを強く			200	0:06:00
5)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR				100	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)～5)レストナシ 5)→1)レスト30"				0:00:30
DW													0:05:00
	Total											3250	1:27:00

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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
1)	K	50	×	1	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
2)	Dril	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー1往復 耳に触れる	200	0:06:00
3)	S	50	×	3	2	1' 00"	2	FR	リカバリーの肘上げ	300	0:06:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
P	50	×	2	5	0' 45"	6	FR	パドル H	500	0:07:30	
				1	4	0' 30"					0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA		150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
2)	S	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	H	200	0:03:00
3)	Drill	25	×	4	2	0' 45"	2・6	FR	片手前右×2・左×2 1E1H キックを強く	200	0:06:00
4)	Drill	25	×	4	2	0' 45"	6	FR	片手前顔上げ横呼吸 右・左 キックを強く	200	0:06:00
5)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)～5)レストナシ 5)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00	
Total									3150	1:26:30	

									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	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
1)	K	50	×	1	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
2)	Dril	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復 耳に触れる	200	0:06:00
3)	S	50	×	3	2	1' 00"	2	FR	リカバリーの肘上げ	300	0:06:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
P	50	×	3	4	0' 50"	6	FR	パドル H		600	0:10:00
				1	3	0' 30"					0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA			150	0:04:30
1)	S	100	×	2	2	1' 50"	4	FR		400	0:07:20
2)	S	50	×	2	2	0' 50"	6	FR	H	200	0:03:20
3)	Drill	25	×	4	2	0' 45"	2・6	FR	片手前右×2・左×2 1E1H キックを強く	200	0:06:00
4)	Drill	25	×	4	2	0' 45"	6	FR	片手前顔上げ横呼吸 右・左 キックを強く	200	0:06:00
5)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)～5)レストナシ 5)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										3050	1:26:10

[illegible]