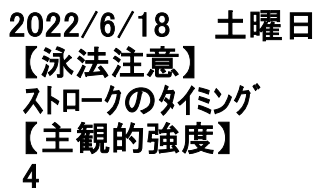


A													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU													
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:10:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	リカバリーストップ 左右のストロークのタイミングを合わせよう			150	0:03:30
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
2)	S	100	×	10	1	1' 25"	4	FR	一定ペース			1000	0:14:10
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸			150	0:04:30
1)	P	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES パドル			300	0:05:00
2)	P	50	×	12	1	0' 40"	5	FR	パドル			600	0:08:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 左右のストロークのタイミングを合わせよう			150	0:04:00
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸			100	0:04:00
2)	S	100	×	4	1	1' 40"	4	FR	丁寧に泳ごう			400	0:06:40
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
DW													
	Total											3750	1:25:20

[illegible]

[illegible]

D													
Menu						Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU													0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00	
	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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ 左右のストロークのタイミングを合わせよう		150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30	
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース		600	0:10:30	
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸		150	0:04:30	
1)	P	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES パドル		300	0:05:30	
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	5	FR	パドル		600	0:11:00	
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 左右のストロークのタイミングを合わせよう		150	0:04:00	
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸		100	0:04:00	
2)	S	100	×	2	1	2' 00"	4	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:00	
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30	
DW													0:05:00
	Total										3150	1:24:30	

