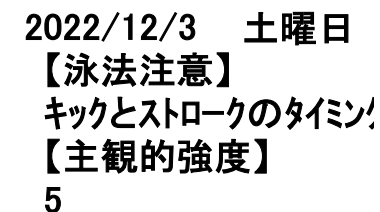
[illegible]

B														
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00	
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘット・ダウン トローイン			150	0:04:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 キャッチのキックのタイミング			150	0:04:00	
	1)	S	100	×	1	4	2' 10"	2	FR	E			400	0:08:40
	2)	S	150	×	1	4	2' 20"	5	FR	H			600	0:09:20
					1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
		S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	1)	P	25	×	6	2	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			300	0:08:00
	2)	P	50	×	4	2	0' 45"	5	FR	H			400	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 35"	6・2	FR	1～2→H 3～6→E			150	0:03:30	
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:00	
	Total											2700	0:56:30	



C														
Menu						Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00	
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘット・ダウン トローイン			150	0:04:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 キャッチのキックのタイミング			150	0:04:30	
	1)	S	100	×	1	4	2' 10"	2	FR	E			400	0:08:40
	2)	S	150	×	1	4	2' 30"	5	FR	H			600	0:10:00
					1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
		S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	1)	P	25	×	6	2	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			300	0:08:00
	2)	P	50	×	3	2	0' 50"	5	FR	H			300	0:05:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 35"	6・2	FR	1～2→H 3～6→E			150	0:03:30	
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:00	
	Total												2600	0:57:10

