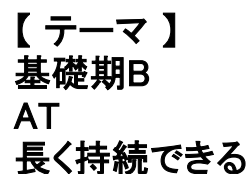
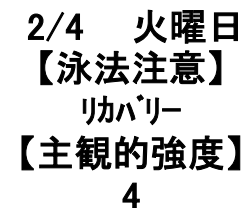


B													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP												0:10:00	
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置		150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	リカバリー→耳に触れ指先入水		150	0:04:00
1)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR				600	0:10:00
2)	S	100	×	3	2	1' 35"	4	FR				600	0:09:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
2)	P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル	2E1H		600	0:10:00
				1	1	0' 00"			1)→2)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)	S	50	×	3	3	0' 45"	5	FR	H			450	0:06:45
2)	S	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	E			300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:00
DW												0:05:00	
	Total										3600	1:25:45	

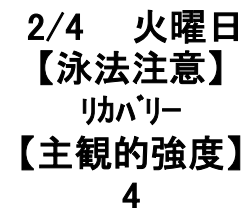


2/4 火曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
4

C														
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time		
W-UP												0:10:00		
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置		150	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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	リカバリー→耳に触れ指先入水		150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR				600	0:11:00	
2)	S	100	×	3	2	1' 45"	4	FR				600	0:10:30	
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00	
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル	2E1H		600	0:11:00	
				1	1	0' 00"			1)→2)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)	S	50	×	4	2	0' 50"	5	FR	H				400	0:06:40
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	E				200	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30	
DW												0:05:00		
	Total										3450	1:26:40		



D													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP												0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置		150	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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	リカバリー→耳に触れ指先入水		150	0:04:00
1)	S	100	×	3	2	1' 55"	3	FR				600	0:11:30
2)	S	100	×	3	2	1' 50"	4	FR				600	0:11:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル	2E1H		600	0:11:00
				1	1	0' 00"			1)→2)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)	S	50	×	3	2	0' 50"	5	FR	H			300	0:05:00
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	E			200	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30
DW												0:05:00	
	Total											3350	1:26:00



2/4 火曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
4