



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		25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ	150	0:05:00
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ハットダウン トローイン	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	3・4・5	FR	DES	300	0:05:00
4)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:04:00
5)	S	100	×	3	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	300	0:04:45
				1	4	0' 00"			1)～5)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル セットレスト30"	600	0:08:00
				1	4	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:02:00
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	1E2H	300	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
3)	S	50	×	4	1	0' 55"	2	FR	姿勢に注意して	200	0:03:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3650	1:26:55

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		25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で	キックを打つ	150	0:05:00
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン	ドロイン	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3・4・5	FR	DES		300	0:05:30
4)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	ドロイン	150	0:04:00
5)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR	一定ペース		300	0:05:15
				1	4	0' 00"			1)～5)レストナシ			0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	3	0' 45"	6	FR	パドル	セットレスト30"	450	0:06:45
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:01:30
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	1E2H		300	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース		600	0:10:30
3)	S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR	姿勢に注意して		150	0:02:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00	
	Total										3450	1:27:15

[illegible]

5/4 日曜日

【泳法注意】

姿勢

【主觀的強度】

6

[illegible]

[illegible]