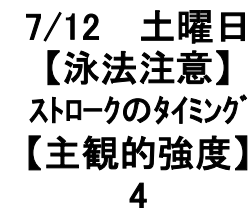
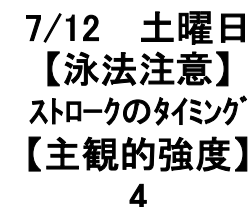
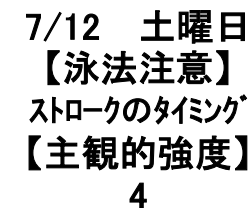
[illegible]



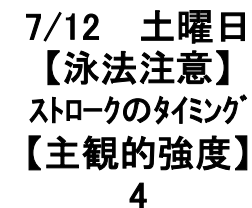
B												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
	S	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める		150	0:04:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト		150	0:04:00
3)	S	100	×	5	1	1' 45"	4	FR	一定ペース		500	0:08:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
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"	4	FR	パドル		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	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	一定ペース		400	0:07:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう		100	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW												
	Total										2700	0:56:45

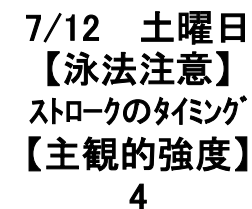


C													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP													
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める			150	0:04:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイド			150	0:04:00
3)	S	100	×	5	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			500	0:09:10
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
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"	4	FR	パドル			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	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			300	0:05:30
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう			100	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW													
	Total											2600	0:57:10



D													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP													
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2～4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める			150	0:04:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト			150	0:04:00
3)	S	100	×	5	1	1' 55"	4	FR	一定ペース			500	0:09:35
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
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	×	10	1	1' 00"	4	FR	パドル			500	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	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	一定ペース			300	0:05:45
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう			100	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW													
	Total											2500	0:57:20

[illegible]



F												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR			300	0:07:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:05:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める		150	0:04:30
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	6サイト		150	0:04:30
3)	S	100	×	4	1	2' 30"	4	FR	一定ペース		400	0:10:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		100	0:03:00
2)	P	50	×	7	1	1' 15"	4	FR	パドル		350	0:08:45
				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	100	×	2	1	2' 30"	4	FR	一定ペース		200	0:05:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう		100	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW												
	Total										2100	0:57:15