

[illegible]

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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	ドロイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	6ビート	強くキックを打とう	300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)	レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	1	2	1' 30"	6	FR	H		200	0:03:00
2)	S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR			400	0:07:00
3)	S	100	×	3	2	2' 00"	2	FR	E		600	0:12:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)	レストナシ 3)→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	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	パドル	E/Hby25	300	0:06:00
2)	P	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	パドル	H	200	0:04:00
3)	S	50	×	8	1	0' 55"	3	FR	6ビート	ストロークを大きく	400	0:07:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)	レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00	
	Total										3300	1:24:50

[illegible]

[illegible]