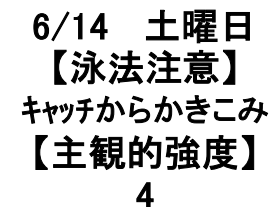
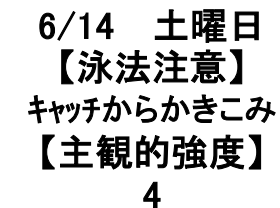
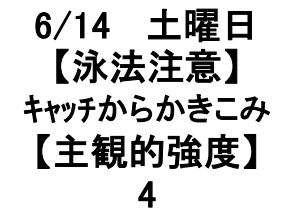


A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP											0:10:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ	150	0:05:00
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
2)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:30
2)	P	50	×	14	1	0' 50"	2・5	FR	パドル 1E1H	700	0:11:40
				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	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
2)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック 全力	50	0:02:00
3)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸 全力	50	0:02:00
4)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3850	1:25:40

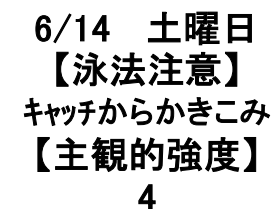


B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP											0:10:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ	150	0:05:00
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:30
2)	P	50	×	14	1	0' 55"	2・5	FR	パドル 1E1H	700	0:12:50
				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	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
2)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック 全力	50	0:02:00
3)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸 全力	50	0:02:00
4)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3650	1:25:20

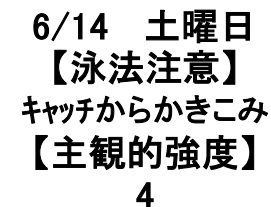
[illegible]



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	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)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース		600	0:11:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ		150	0:04:30
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	2・5	FR	パドル 1E1H		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	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース		600	0:11:00
2)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック 全力		50	0:02:00
3)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸	全力	50	0:02:00
4)	S	100	×	4	1	1' 50"	4	FR	一定ペース		400	0:07:20
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
	Total										3350	1:25:20



E												
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' 05"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:15
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース		600	0:11:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ		150	0:04:30
2)	P	50	×	10	1	1' 00"	2・5	FR	パドル 1E1H		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	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース		600	0:11:30
2)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック 全力		50	0:02:00
3)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸	全力	50	0:02:00
4)	S	100	×	4	1	1' 55"	4	FR	一定ペース		400	0:07:40
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
	Total										3250	1:25:55

[illegible]