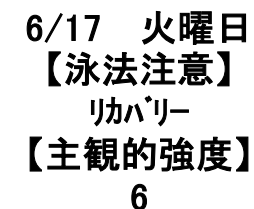


[illegible]

[illegible]



[illegible]

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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:00
2)	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
3)	S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	リカバリーの肘上げ			600	0:12:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	P	50	×	3	3	1' 05"	2	FR	ハドル 丁寧に			450	0:09:45
2)	P	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	ハドル H			150	0:02:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→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)	S	200	×	1	2	4' 10"	3	FR				400	0:08:20
2)	S	100	×	1	2	1' 40"	6	FR	H			200	0:03:20
3)	S	100	×	1	2	2' 20"	2	FR	E			200	0:04:40
4)	S	25	×	6	2	0' 40"	6	FR	H 奇数→顔上げ 偶数→1/3呼吸			300	0:08:00
				1	1	0' 30"			1)～4)レストナシ 4)→1)レスト30"				0:00:30
DW												0:05:00	
	Total											3200	1:27:35

F													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP												0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00
	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' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水			150	0:04:30
3)	S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR	リカバリーの肘上げ			400	0:08:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	P	50	×	3	3	1' 10"	2	FR	ハドル 丁寧に			450	0:10:30
2)	P	50	×	1	3	0' 55"	6	FR	ハドル H			150	0:02:45
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→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)	S	200	×	1	2	4' 30"	3	FR				400	0:09:00
2)	S	100	×	1	2	1' 50"	6	FR	H			200	0:03:40
3)	S	100	×	1	2	2' 30"	2	FR	E			200	0:05:00
4)	S	25	×	4	2	0' 45"	6	FR	H 奇数→顔上げ 偶数→1/3呼吸			200	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)～4)レストナシ 4)→1)レスト30"				0:00:30
DW												0:05:00	
	Total											2900	1:26:35