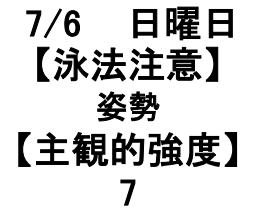


[illegible]

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	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	DES	200	0:04:00	
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘットダウン トローイン	150	0:04:00	
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2~4	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:04:00	
3) S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30	
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1) Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:00	
2) P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧	300	0:05:30	
3) P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00	
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00	
2) S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30	
3) S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	丁寧	300	0:06:00	
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3300	1:25:00	



7/6 日曜日

【泳法注意】

姿勢

【主觀的強度】

7

[illegible]