

[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	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	100	0:03:00
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
3)	P	50	×	3	3	0' 45"	5	FR	パドル H セットレスト30"	450	0:06:45
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:02:00
1)	S	200	×	3	1	3' 30"	3	FR	一定ペース	600	0:10:30
2)	S	100	×	4	1	1' 40"	3	FR		400	0:06:40
				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)	K	50	×	2	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:40
2)	S	50	×	2	1	1' 00"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	全力	100	0:04:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW											
	Total									2650	0:56:05

[illegible]

[illegible]

[illegible]

8/9 土曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主觀的強度】

3

[illegible]