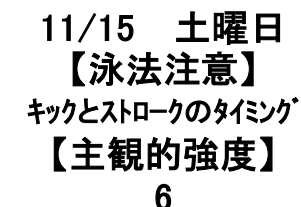


[illegible]

[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' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント		150	0:04:30
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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
3)	S	50	×	7	1	1' 00"	4	FR	6ビート		350	0:07:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	2	FR	ハドル 丁寧に！		450	0:09:00
2)	P	50	×	2	3	0' 45"	6	FR	ハドル H		300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)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	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース		600	0:11:00
2)	S	50	×	3	1	1' 10"	1	FR	E		150	0:03:30
3)	S	50	×	4	1	0' 50"	6	FR	H		200	0:03:20
4)	S	50	×	3	1	1' 10"	1	FR	E		150	0:03:30
5)	S	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	H		200	0:04:00
				1	4	0' 00"			1)～5)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3300	1:24:50

[illegible]

[illegible]