DUTC 2025 SWIM MENU 1

TRAINING DAY:											
TARGET RACE 1								あと	0	日	
TARGET RACE 2								あと	0	日	
VAR	DIS	×	COU	×	SET	TIME	CONTENT	CAT	DIS	MEMO	E.TIME
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
								Total.	**0m**		**0:00:00**

【メニュー用語】 screw=顔を水につけた状態でBrのプルのように腕を動かして前に進む(肩甲骨から動かす) / BaBr=上向きで平泳ぎ / BrFly=1ストロークずつ平泳ぎとバタフライを繰り返して泳ぐ / ofFr=膝を90°二曲げた状態で片足を水面から上げてFr / IM=個人メドレー / IMO=個人メドレーの順番(数字は何本ずつ泳ぐかの意味。IMO1なら1本ずつ、IMO2なら2本ずつ)

DUTC 2025 SWIM MENU 2

TRAINING DAY:											
TARGET RACE 1								あと	0	日	
TARGET RACE 2								あと	0	日	
VAR	DIS	×	COU	×	SET	TIME	CONTENT	CAT	DIS	MEMO	E.TIME
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
								Total.	**0m**		**0:00:00**
						0:00:00					

【メニュー用語】 screw=顔を水につけた状態でBrのプルのように腕を動かして前に進む(肩甲骨から動かす) / BaBr=上向きで平泳ぎ / BrFly=1ストロークずつ平泳ぎとバタフライを繰り返して泳ぐ / ofFr=膝を90°二曲げた状態で片足を水面から上げてFr / IM=個人メドレー / IMO=個人メドレーの順番(数字は何本ずつ泳ぐかの意味。IMO1なら1本ずつ、IMO2なら2本ずつ)

DUTC 2025 SWIM MENU 3

TRAINING DAY:											
TARGET RACE 1								あと	0	日	
TARGET RACE 2								あと	0	日	
VAR	DIS	×	COU	×	SET	TIME	CONTENT	CAT	DIS	MEMO	E.TIME
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
								Total.	**0m**		**0:00:00**
						0:00:00					

【メニュー用語】 screw=顔を水につけた状態でBrのプルのように腕を動かして前に進む(肩甲骨から動かす) / BaBr=上向きで平泳ぎ / BrFly=1ストロークずつ平泳ぎとバタフライを繰り返して泳ぐ / ofFr=膝を90°二曲げた状態で片足を水面から上げてFr / IM=個人メドレー / IMO=個人メドレーの順番(数字は何本ずつ泳ぐかの意味。IMO1なら1本ずつ、IMO2なら2本ずつ)

DUTC 2025 SWIM MENU 4

TRAINING DAY:											
TARGET RACE 1								あと	0	日	
TARGET RACE 2								あと	0	日	
VAR	DIS	×	COU	×	SET	TIME	CONTENT	CAT	DIS	MEMO	E.TIME
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
								Total.	**0m**		**0:00:00**
						0:00:00					

【メニュー用語】 screw=顔を水につけた状態でBrのプルのように腕を動かして前に進む(肩甲骨から動かす) / BaBr=上向きで平泳ぎ / BrFly=1ストロークずつ平泳ぎとバタフライを繰り返して泳ぐ / ofFr=膝を90°二曲げた状態で片足を水面から上げてFr / IM=個人メドレー / IMO=個人メドレーの順番(数字は何本ずつ泳ぐかの意味。IMO1なら1本ずつ、IMO2なら2本ずつ)

0

DUTC 2025 SWIM MENU 5

TRAINING DAY:											
TARGET RACE 1								あと	0	日	
TARGET RACE 2								あと	0	日	
VAR	DIS	×	COU	×	SET	TIME	CONTENT	CAT	DIS	MEMO	E.TIME
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
		×		×		0:00:00			0		0:00:00
								Total.	**0m**		**0:00:00**

0:00:00

【メニュー用語】 screw=顔を水につけた状態でBrのプルのように腕を動かして前に進む(肩甲骨から動かす) / BaBr=上向きで平泳ぎ / BrFly=1ストロークずつ平泳ぎとバタフライを繰り返して泳ぐ / ofFr=膝を90°二曲げた状態で片足を水面から上げてFr / IM=個人メドレー / IMO=個人メドレーの順番(数字は何本ずつ泳ぐかの意味。IMO1なら1本ずつ、IMO2なら2本ずつ)

DUTC 2025 SWIM MENU 6

TRAINING DAY:												
TARGET RACE 1									あと	0	日	
TARGET RACE 2									あと	0	日	
VAR	DIS	×	COU	×	SET	TIME		CONTENT	CAT	DIS	MEMO	E.TIME
		×		×		0:00:00				0		0:00:00
		×		×		0:00:00				0		0:00:00
		×		×		0:00:00				0		0:00:00
		×		×		0:00:00				0		0:00:00
		×		×		0:00:00				0		0:00:00
		×		×		0:00:00				0		0:00:00
		×		×		0:00:00				0		0:00:00
		×		×		0:00:00				0		0:00:00
		×		×		0:00:00				0		0:00:00
		×		×		0:00:00				0		0:00:00
		×		×		0:00:00				0		0:00:00
		×		×		0:00:00				0		0:00:00
		×		×		0:00:00				0		0:00:00
		×		×		0:00:00	S			0		0:00:00
		×		×		0:00:00	B			0		0:00:00
		×		×		0:00:00	C			0		0:00:00
		×		×		0:00:00	D			0		0:00:00
		×		×		0:00:00				0		0:00:00
		×		×		0:00:00				0		0:00:00
		×		×		0:00:00				0		0:00:00
		×		×		0:00:00				0		0:00:00
									Total.	**0m**		**0:00:00**

0:00:00

【メニュー用語】 screw=顔を水につけた状態でBrのプルのように腕を動かして前に進む(肩甲骨から動かす) / BaBr=上向きで平泳ぎ / BrFly=1ストロークずつ平泳ぎとバタフライを繰り返して泳ぐ / ofFr=膝を90°二曲げた状態で片足を水面から上げてFr / IM=個人メドレー / IMO=個人メドレーの順番(数字は何本ずつ泳ぐかの意味。IMO1なら1本ずつ、IMO2なら2本ずつ)