

B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0'55"	2・6	FR	パドル 1/3呼吸 1E1H	600	0:11:00
1)	S	100	×	3	1	2'10"	4	FR	1セット毎に10"サークルが短くなる	300	0:06:30
2)	S	50	×	3	1	0'40"	2	FR	1セット毎に5"サークルが長くなる	150	0:02:00
	S	100	×	3	1	2'00"			1)⇔2) 繰り返す 6セット	300	0:06:00
	S	100	×	3	1	1'50"				300	0:05:30
	S	100	×	3	1	1'40"				300	0:05:00
	S	100	×	3	1	1'30"				300	0:04:30
	S	100	×	3	1	1'20"				300	0:04:00
	S	50	×	3	1	0'45"				150	0:02:15
	S	50	×	3	1	0'50"				150	0:02:30
	S	50	×	3	1	0'55"				150	0:02:45
	S	50	×	3	1	1'00"				150	0:03:00
	S	50	×	3	1	1'05"				150	0:03:15
DW											0:05:00
	Total									3850	1:26:15

C											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1'00"	2-6	FR	ハドル 1/3呼吸 1E1H	400	0:08:00
1)	S	100	×	3	1	2'20"	4	FR	1セット毎に10"サークルが短くなる	300	0:07:00
2)	S	50	×	3	1	0'45"	2	FR	1セット毎に5"サークルが長くなる	150	0:02:15
	S	100	×	3	1	2'10"			1)⇔2) 繰り返す 6セット	300	0:06:30
	S	100	×	3	1	2'00"				300	0:06:00
	S	100	×	3	1	1'50"				300	0:05:30
	S	100	×	3	1	1'40"				300	0:05:00
	S	100	×	3	1	1'30"				300	0:04:30
	S	50	×	3	1	0'50"				150	0:02:30
	S	50	×	3	1	0'55"				150	0:02:45
	S	50	×	3	1	1'00"				150	0:03:00
	S	50	×	3	1	1'05"				150	0:03:15
	S	50	×	3	1	1'10"				150	0:03:30
DW											0:05:00
	Total									3650	1:27:45

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
	P	50	×	4	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1/3呼吸 1E1H	200	0:04:00
1)	S	100	×	3	1	2'30"	4	FR	1セット毎に10"サークルが短くなる	300	0:07:30
2)	S	50	×	3	1	0'50"	2	FR	1セット毎に5"サークルが長くなる	150	0:02:30
	S	100	×	3	1	2'20"			1)⇔2) 繰り返す 6セット	300	0:07:00
	S	100	×	3	1	2'10"				300	0:06:30
	S	100	×	3	1	2'00"				300	0:06:00
	S	100	×	3	1	1'50"				300	0:05:30
	S	100	×	3	1	1'40"				300	0:05:00
	S	50	×	3	1	0'55"				150	0:02:45
	S	50	×	3	1	1'00"				150	0:03:00
	S	50	×	3	1	1'05"				150	0:03:15
	S	50	×	3	1	1'10"				150	0:03:30
	S	50	×	3	1	1'15"				150	0:03:45
DW											0:05:00
	Total									3450	1:28:15

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
	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
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1' 10"	2-6	FR	ハドル 1/3呼吸 1E1H	400	0:09:20
1)	S	100	×	3	1	2' 30"	4	FR	1セット毎に10"サークルが短くなる	300	0:07:30
2)	S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR	1セット毎に5"サークルが長くなる	150	0:02:45
	S	100	×	3	1	2' 20"			1)⇔2) 繰り返す 5セット	300	0:07:00
	S	100	×	3	1	2' 10"				300	0:06:30
	S	100	×	3	1	2' 00"				300	0:06:00
	S	100	×	3	1	1' 50"				300	0:05:30
	S	50	×	3	1	1' 00"				150	0:03:00
	S	50	×	3	1	1' 05"				150	0:03:15
	S	50	×	3	1	1' 10"				150	0:03:30
	S	50	×	3	1	1' 15"				150	0:03:45
DW											0:05:00
	Total									3250	1:28:05

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:10:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	100	0:03:00
	P	50	×	6	1	1' 20"	2-6	FR	パドル 1/3呼吸 1E1H	300	0:08:00
1)	S	100	×	3	1	2' 40"	4	FR	1セット毎に10"サークルが短くなる	300	0:08:00
2)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	1セット毎に5"サークルが長くなる	150	0:03:00
	S	100	×	3	1	2' 30"			1)⇔2) 繰り返す 5セット	300	0:07:30
	S	100	×	3	1	2' 20"				300	0:07:00
	S	100	×	3	1	2' 10"				300	0:06:30
	S	100	×	3	1	2' 00"				300	0:06:00
	S	50	×	3	1	1' 05"				150	0:03:15
	S	50	×	3	1	1' 10"				150	0:03:30
	S	50	×	3	1	1' 15"				150	0:03:45
	S	50	×	3	1	1' 20"				150	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3050	1:29:30