

B													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°			200	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ°			150	0:03:00
	Drill	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	5ブックパドル3ストローク パドルの先端を掴む			300	0:07:00
	P	50	×	6	1	1' 10"	6	FR	パドル 0~25m→16ストローク以内 25~50m→14ストローク以内			300	0:07:00
	P	200	×	3	1	3' 00"	5	FR	パドルナシ			600	0:09:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	ローリングを大きく ゆっくり			150	0:04:00
	K	100	×	2	1	2' 30"	5	FR	H			200	0:05:00
1)	S	200	×	1	2	3' 10"	4	FR				400	0:06:20
2)	S	100	×	3	2	1' 50"	2	FR				600	0:11:00
3)	S	50	×	4	2	0' 45"	5	FR				400	0:06:00
4)	S	25	×	4	2	0' 30"	2	FR				200	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
Total												3800	1:26:20

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
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ			150	0:03:30
Drill	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	5バックパドル3ストローク パドルの先端を掴む			300	0:07:00
P	50	×	6	1	1' 20"	6	FR	パドル 0~25m→16ストローク以内 25~50m→14ストローク以内			300	0:08:00
P	200	×	3	1	3' 20"	5	FR	パドルナシ			600	0:10:00
P	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	ローリングを大きく ゆっくり			150	0:04:00
K	100	×	2	1	3' 00"	5	FR	H			200	0:06:00
1)	S	200	×	1	2	3' 30"	4	FR			400	0:07:00
2)	S	100	×	2	2	2' 00"	2	FR			400	0:08:00
3)	S	50	×	3	2	0' 50"	5	FR			300	0:05:00
4)	S	25	×	4	2	0' 30"	2	FR			200	0:04:00
				1	1	0' 00"		1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00
Total											3500	1:27:30

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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルドアップ		200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ		150	0:03:30
	Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	5ドックパドル3ストローク パドルの先端を掴む		300	0:07:30
	P	50	×	6	1	1' 20"	6	FR	パドル 0~25m→16ストローク以内 25~50m→14ストローク以内		300	0:08:00
	P	200	×	2	1	3' 40"	5	FR	パドルナシ		400	0:07:20
	P	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	ローリングを大きく ゆっくり		150	0:04:00
	K	100	×	2	1	3' 00"	5	FR	H		200	0:06:00
1)	S	200	×	1	2	3' 50"	4	FR			400	0:07:40
2)	S	100	×	2	2	2' 10"	2	FR			400	0:08:40
3)	S	50	×	3	2	0' 55"	5	FR			300	0:05:30
4)	S	25	×	4	2	0' 30"	2	FR			200	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3300	1:27:10

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
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°		200	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ°		150	0:04:00
	Drill	50	×	6	1	1' 30"	2	FR	5バックパドル3ストローク パドルの先端を掴む		300	0:09:00
	P	50	×	6	1	1' 30"	6	FR	パドル 0~25m→16ストローク以内 25~50m→14ストローク以内		300	0:09:00
	P	200	×	2	1	4' 00"	5	FR	パドルナシ		400	0:08:00
	P	25	×	4	1	0' 45"	2	BA	ローリングを大きく ゆっくり		100	0:03:00
	K	100	×	2	1	3' 00"	5	FR	H		200	0:06:00
1)	S	200	×	1	2	4' 10"	4	FR			400	0:08:20
2)	S	100	×	1	2	2' 15"	2	FR			200	0:04:30
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	5	FR			200	0:04:00
4)	S	25	×	4	2	0' 35"	2	FR			200	0:04:40
				1	1	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2950	1:26:30

F														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU												0:10:00		
	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR				300	0:07:30	
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルドアップ				200	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:30
	Drill	50	×	4	1	1' 30"	2	FR	5バックパドル3ストローク パドルの先端を掴む				200	0:06:00
	P	50	×	4	1	1' 30"	6	FR	パドル 0~25m→16ストローク以内 25~50m→14ストローク以内				200	0:06:00
	P	200	×	2	1	4' 15"	5	FR	パドルナシ				400	0:08:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	ローリングを大きく ゆっくり				150	0:04:30
	K	100	×	2	1	3' 15"	5	FR	H				200	0:06:30
1)	S	200	×	1	2	4' 30"	4	FR				400	0:09:00	
2)	S	100	×	1	2	2' 30"	2	FR				200	0:05:00	
3)	S	50	×	2	2	1' 05"	5	FR				200	0:04:20	
4)	S	25	×	4	2	0' 40"	2	FR				200	0:05:20	
				1	1	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ					0:00:00
DW													0:05:00	
	Total											2800	1:27:10	