

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
1)	Drill	25	× 2	3	0' 45"	3	ドックパドル	150	0:04:30	
2)	Drill	50	× 2	3	1' 15"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	300	0:07:30
3)	P	25	× 6	3	0' 30"	4	FR	12ストローク以内 パドル	450	0:09:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	P	100	× 7	1	1' 30"	4	FR	パドル	700	0:10:30
	K	50	× 3	1	1' 30"	4	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' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:03:30
	S	200	× 7	1	3' 10"	4	FR	一定ペース	1400	0:22:10
DW										0:05:00
Total								3800	1:25:40	

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
1)	Drill	25	× 2	3	0' 45"	3	ドックパドル		150	0:04:30
2)	Drill	50	× 2	3	1' 15"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	300	0:07:30
3)	P	25	× 6	3	0' 30"	4	FR	12ストローク以内 パドル	450	0:09:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	P	100	× 6	1	1' 40"	4	FR	パドル	600	0:10:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	4	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 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
	S	200	× 6	1	3' 30"	4	FR	一定ペース	1200	0:21:00
DW										0:05:00
	Total								3500	1:25:30

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	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	Drill	25	×	2	3	0'45"	3	ドックパドル	150	0:04:30	
2)	Drill	50	×	2	3	1'15"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	300	0:07:30
3)	P	25	×	4	3	0'30"	4	FR	12ストローク以内 パドル	300	0:06:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
P	100	×	6	1	1'50"	4	FR	パドル	600	0:11:00	
K	50	×	3	1	1'30"	4	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 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
S	200	×	6	1	3'50"	4	FR	一定ペース	1200	0:23:00	
DW										0:05:00	
Total								3350	1:25:30		

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
1)	Drill	25	×	2	3	0'50"	3		ドックパドル		150	0:05:00
2)	Drill	50	×	2	3	1'20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル		300	0:08:00
3)	P	25	×	4	3	0'35"	4	FR	12ストローク以内 パドル		300	0:07:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	P	100	×	5	1	2'00"	4	FR	パドル		500	0:10:00
	K	50	×	3	1	1'30"	4	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	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
	S	200	×	5	1	4'10"	4	FR	一定ペース		1000	0:20:50
DW												0:05:00
	Total										3050	1:25:50

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	ビルトアップ	200	0:05:00
1)	Drill	25	× 2	3	0' 50"	3	トックパドル		150	0:05:00
2)	Drill	50	× 2	3	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	300	0:09:00
3)	P	25	× 4	3	0' 40"	4	FR	12ストローク以内 パドル	300	0:08:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	P	100	× 5	1	2' 10"	4	FR	パドル	500	0:10:50
	K	50	× 2	1	1' 45"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
	S	200	× 4	1	4' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:18:00
DW										0:05:00
	Total								2800	1:26:20