

B												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0'30"	2			FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:06:00
	S	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR		ビルトアップ	200	0:03:30
	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
1)	S	100	×	8	1	1'35"	4	FR		一定のペース	800	0:12:40
2)	S	200	×	4	1	3'10"	4	FR			800	0:12:40
				1	1	0'00"				1)→2)レストナシ		0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	スカーリング	パドル	フルブイ キャッチポイントで3スカル後両手ストローク 強くかきましょう！	150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0'40"	2	BR		ひとかきひとけり後7ストローク	150	0:04:00
1)	K	50	×	2	2	1'30"	2	FR		12サイドスカーリングキック	200	0:06:00
2)	P	50	×	4	2	1'00"	6-2	FR	パドル	1H1E	400	0:08:00
3)	D/S	50	×	5	2	1'00"	9-3	FR		スタート15m顔上げダッシュ	500	0:10:00
				1	2	0'00"				1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3650	1:26:20

C													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00		
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し			300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定のペース			600	0:10:30
2)	S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR				600	0:10:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	パドル プルプイ キャッチポイントで3スカル後両手ストローク 強くかきましよう!			150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BR	ひとかきひとけり後7ストローク			150	0:04:30
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	12サイドスカーリングキック			200	0:06:00
2)	P	50	×	4	2	1' 00"	6・2	FR	パドル 1H1E			400	0:08:00
3)	D/S	50	×	6	2	1' 05"	9・3	FR	スタート15m顔上げダッシュ			600	0:13:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
Total												3350	1:27:00

D												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰り返し	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定のペース		600	0:11:30
2)	S	200	×	3	1	3' 50"	4	FR			600	0:11:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	パドル プルブイ キャッチポイントで3スカル後両手ストローク 強くかきましょう！		150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BR	ひとかきひとけり後7ストローク		150	0:04:30
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	12サイトスカーリングキック		200	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	1' 05"	6・2	FR	パドル 1H1E		300	0:06:30
3)	D/S	50	×	5	2	1' 10"	9・3	FR	スタート15m顔上げダッシュ		500	0:11:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3150	1:26:10

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU								0:10:00		
	S	25	× 12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:08:00	
	S	200	× 1	1	4' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200	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	
1)	S	100	× 5	1	2' 05"	4	FR 一定のペース	500	0:10:25	
2)	S	200	× 3	1	4' 10"	4	FR	600	0:12:30	
				1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	スカーリング パドル フルブイ キャッチポイントで3スカル後両手ストローク 強くかきましょう！	150	0:04:30	
	S	25	× 6	1	0' 45"	2	BR ひとかきひとけり後7ストローク	150	0:04:30	
1)	K	50	× 2	2	1' 30"	2	FR 12サイドスカーリングキック	200	0:06:00	
2)	P	50	× 3	2	1' 10"	6・2	FR パドル 1H1E	300	0:07:00	
3)	D/S	50	× 4	2	1' 15"	9・3	FR スタート15m顔上げダッシュ	400	0:10:00	
				1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00
	Total							2950	1:26:55	

F												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 45"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰り返す	300	0:09:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:05:00
	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
1)	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定のペース		400	0:09:00
2)	S	200	×	2	1	4' 30"	4	FR			400	0:09:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	パドル プルプイ	キャッチポイントで3スカル後両手ストローク	150	0:05:00
									強くかきましょう！			
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BR	ひとかきひとけり後7ストローク		150	0:04:30
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	12サイドスカーリングキック		200	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	1' 20"	6・2	FR	パドル	1H1E	300	0:08:00
3)	D/S	50	×	4	2	1' 30"	9・3	FR	スタート15m顔上げダッシュ		400	0:12:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2650	1:27:00