

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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	パドル 片手ドックパドル片手フィニッシュ右/左by25 フィニッシュ側で呼吸		150	0:03:30
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸		300	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル		300	0:04:30
3)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル H		150	0:02:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
1)	S	100	×	4	3	1' 45"	3	FR	丁寧に泳ごう		1200	0:21:00
2)	S	100	×	3	3	1' 40"	4	FR			900	0:15:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→3)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3900	1:25:30

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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	ハドル 片手トックハドル片手フィニッシュ右/左by25 フィニッシュ側で呼吸			150	0:04:00
1)	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	ハドルナシ 1/3呼吸		300	0:05:30
2)	P	50	×	6	1	0'50"	5	FR	ハドル		300	0:05:00
3)	P	50	×	2	1	0'45"	6	FR	ハドル H		100	0:01:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100	×	6	2	1'55"	3	FR	丁寧に泳ごう		1200	0:23:00
2)	S	100	×	3	2	1'50"	4	FR			600	0:11:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→3)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
Total											3550	1:26:00

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	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	パドル 片手トックパドル片手フィニッシュ右/左by25 フィニッシュ側で呼吸			150	0:04:00
1)	P	50	×	6	1	1'00"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸			300	0:06:00
2)	P	50	×	6	1	0'55"	5	FR	パドル			300	0:05:30
3)	P	50	×	2	1	0'50"	6	FR	パドル H			100	0:01:40
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100	×	6	2	2'05"	3	FR	丁寧に泳ごう			1200	0:25:00
2)	S	100	×	2	2	2'00"	4	FR				400	0:08:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→3)レスト30"				0:00:30
DW													0:05:00
	Total											3350	1:26:40

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	100	× 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
	P	25	× 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	パドル 片手ドックパドル片手フィニッシュ右/左by25 フィニッシュ側で呼吸			150	0:04:30
1)	P	50	× 6	1	1' 05"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸			300	0:06:30
2)	P	50	× 6	1	1' 00"	5	FR	パドル			300	0:06:00
3)	P	50	× 2	1	0' 55"	6	FR	パドル H			100	0:01:50
				1	2			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00
1)	S	100	× 4	2	2' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう			800	0:18:00
2)	S	100	× 3	2	2' 10"	4	FR				600	0:13:00
				1	1			1)→2)レストナシ 2)→3)レスト30"				0:00:30
DW												0:05:00
	Total										3100	1:26:20

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	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	パドル 片手ドックパドル片手フィニッシュ右/左by25 フィニッシュ側で呼吸			150	0:04:30
1)	P	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸		200	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	1' 10"	5	FR	パドル		300	0:07:00
3)	P	50	×	2	1	1' 00"	6	FR	パドル H		100	0:02:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00
1)	S	100	×	3	2	2' 25"	3	FR	丁寧に泳ごう		600	0:14:30
2)	S	100	×	3	2	2' 15"	4	FR			600	0:13:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→3)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
Total											2800	1:25:00