

B													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00		
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30	
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR			300	0:05:00	
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR			300	0:04:30	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	12サイドスカーリングキック		100	0:02:30	
2)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック		100	0:02:40	
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう		300	0:05:00	
				1	2	0' 00"			1)~3)レストナシ				0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:00	
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H		600	0:11:00	
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	E		150	0:04:00	
	S	100	×	8	2	1' 35"	4	FR	一定のペース		1600	0:25:20	
				1	1	1' 00"							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
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR			300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR			300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	12サイトスカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手キャッチ右脚キック	100	0:02:40
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう		300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)~3)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H		600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	E		150	0:04:30
	S	100	×	6	2	1' 45"	4	FR	一定のペース		1200	0:21:00
				1	1	1' 00"						0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3500	1:25:40

D												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00	
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR		300	0:05:30	
3)	S	50	×	3	1	0'50"	5	FR		150	0:02:30	
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	12サイドスカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25	右手キャッチ右脚キック	100	0:02:40
3)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう		300	0:06:00
				1	2	0'00"			1)~3)レストナシ		0:00:00	
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル	1E1H	600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	E		150	0:04:30
	S	100	×	6	2	1'55"	4	FR	一定のペース		1200	0:23:00
				1	1	1'00"					0:01:00	
DW											0:05:00	
Total										3350	1:25:40	

E											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR		300	0:06:00
3)	S	50	×	3	1	0' 55"	5	FR		150	0:02:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	12サイトスカーリングキック	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	100	0:03:00
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう	300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)~3)レストナシ		0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:11:40
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	E	150	0:04:30
	S	100	×	5	2	2' 05"	4	FR	一定のペース	1000	0:20:50
				1	1	1' 00"					0:01:00
DW											0:05:00
Total										3050	1:25:45

F												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30	
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR		300	0:07:00	
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	5	FR		150	0:03:15	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	12サイドスカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	右手キャッチ右脚キック	100	0:03:00
3)	S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう		200	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)~3)レストナシ		0:00:00	
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1' 20"	2・6	FR	パドル 1E1H		500	0:13:20
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	E		150	0:04:30
	S	100	×	4	2	2' 15"	4	FR	一定のペース		800	0:18:00
				1	1	1' 00"					0:01:00	
DW											0:05:00	
Total										2750	1:25:35	