

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	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板 ヘットダウン トローイン	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:00	
S	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	パドルをおでこ ゴムのあるパドル	100	0:03:00	
Drill	50	×	5	1	1' 00"	2	FR	大きい板を股で挟む フィニッシュで板に触れる	250	0:05:00	
1)	S	150	×	1	7	2' 20"	4	FR		1050	0:16:20
2)	S	100	×	1	7	1' 50"	2	FR		700	0:12:50
				1	6	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	P	25	×	1	6	0' 40"	6	BR	パドル プルブイ H	150	0:04:00
2)	P	50	×	1	6	0' 55"	2	FR	パドル プルブイ 丁寧に！	300	0:05:30
D・S	25	×	6	1	0' 35"	9・2	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ 残りフォーム 偶数→E	150	0:03:30	
DW										0:05:00	
Total									3650	1:25:40	

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 繰返し	300		0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200		0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板 ヘットダウン トローイン	150		0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	2	FR プルブイを脛で挟む トローイン	150		0:03:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	2	FR パドルをおでこ ゴムのあるパドル	100		0:03:00
	Drill	50	×	4	1	1' 05"	2	FR 大きい板を股で挟む フィニッシュで板に触れる	200		0:04:20
1)	S	150	×	1	6	2' 35"	4	FR	900		0:15:30
2)	S	100	×	1	6	2' 00"	2	FR	600		0:12:00
				1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	P	25	×	1	6	0' 45"	6	BR パドル プルブイ H	150		0:04:30
2)	P	50	×	1	6	1' 00"	2	FR パドル プルブイ 丁寧に！	300		0:06:00
	D・S	25	×	6	1	0' 40"	9・2	FR 奇数→スタート15m顔上げダッシュ 残りフォーム 偶数→E	150		0:04:00
DW											0:05:00
	Total								3350		1:26:50

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	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板 ヘットダウン トローイン	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'30"	2	FR	プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:00	
S	25	×	4	1	0'45"	2	FR	パドルをおでこ ゴムのあるパドル	100	0:03:00	
Drill	50	×	4	1	1'05"	2	FR	大きい板を股で挟む フィニッシュで板に触れる	200	0:04:20	
1)	S	150	×	1	6	2'50"	4	FR		900	0:17:00
2)	S	100	×	1	6	2'00"	2	FR		600	0:12:00
				1	5	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
S	25	×	4	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
1)	P	25	×	1	6	0'50"	6	BR	パドル プルブイ H	150	0:05:00
2)	P	50	×	1	6	1'00"	2	FR	パドル プルブイ 丁寧に！	300	0:06:00
D・S	25	×	4	1	0'40"	9・2	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ 残りフォーム 偶数→E	100	0:02:40	
DW										0:05:00	
Total									3250	1:26:00	

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繰返し				300	0:08:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	パドルアップ			200	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板 ヘットダウン トローイン			150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	プルブイを脛で挟む トローイン			150	0:03:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	パドルをおでこ ゴムのあるパドル			100	0:03:00
	Drill	50	×	4	1	1' 10"	2	FR	大きい板を股で挟む フィニッシュで板に触れる			200	0:04:40
1)	S	150	×	1	5	3' 05"	4	FR				750	0:15:25
2)	S	100	×	1	5	2' 15"	2	FR				500	0:11:15
				1	4	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	25	×	1	4	0' 50"	6	BR	パドル プルブイ H			100	0:03:20
2)	P	50	×	1	4	1' 10"	2	FR	パドル プルブイ 丁寧に!			200	0:04:40
	D・S	25	×	6	1	0' 45"	9・2	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ 残りフォーム 偶数→E			150	0:04:30
DW												0:05:00	
	Total											2950	1:26:50

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繰返し	300	0:09:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 板 ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:04:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	2	FR パドルをおでこ ゴムのあるパドル	100	0:03:00
	Drill	50	×	4	1	1' 20"	2	FR 大きい板を股で挟む フィニッシュで板に触れる	200	0:05:20
1)	S	150	×	1	4	3' 20"	4	FR	600	0:13:20
2)	S	100	×	1	4	2' 30"	2	FR	400	0:10:00
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	P	25	×	1	4	0' 50"	6	BR パドル プルブイ H	100	0:03:20
2)	P	50	×	1	4	1' 20"	2	FR パドル プルブイ 丁寧に！	200	0:05:20
	D・S	25	×	6	1	0' 50"	9・2	FR 奇数→スタート15m顔上げダッシュ 残りフォーム 偶数→E	150	0:05:00
DW										0:05:00
	Total								2650	1:25:50