

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	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:00	
Drill	50	×	6	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				300	0:06:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:03:30	
P	50	×	12	1	1' 00"	2・5	FR	パドル 1E1H				600	0:12:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう				150	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				150	0:04:00	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	4	FR	帆かけ船 右脚・左脚				100	0:03:00	
1)	S	50	×	1	4	1' 00"	6	FR	H 6ビート				200	0:04:00
2)	S	100	×	3	4	1' 40"	3	FR					1200	0:20:00
3)	S	50	×	2	4	0' 55"	3	FR	2ビート				400	0:07:20
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
				4										
DW												0:05:00		
Total											3700	1:26:50		

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	25	×	6	1	0'35"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
Drill	50	×	6	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	300	0:06:30	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	12	1	1'00"	2・5	FR ハドル 1E1H	600	0:12:00	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	25	×	4	1	0'45"	4	FR 帆かけ船 右脚・左脚	100	0:03:00	
1)	S	50	×	1	3	1'00"	6	FR H 6ビート	150	0:03:00
2)	S	100	×	3	3	1'50"	3	FR	900	0:16:30
3)	S	50	×	3	3	1'00"	3	FR 2ビート	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
DW										0:05:00
Total									3400	1:26:30

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	25	×	6	1	0'35"	2 FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
Drill	50	×	5	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	250		0:05:25
P	25	×	6	1	0'40"	6 FR	パドル 12ストローク以内	150		0:04:00
P	50	×	12	1	1'05"	2・5 FR	パドル 1E1H	600		0:13:00
Drill	50	×	2	1	1'10"	2 FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	100		0:02:20
K	50	×	3	1	1'30"	3 FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転	150		0:04:30
Drill	25	×	4	1	0'45"	4 FR	帆かけ船 右脚・左脚	100		0:03:00
1)	S	50	×	1	3	1'00"	6 FR H	6ビート	150	0:03:00
2)	S	100	×	3	3	2'00"	3 FR		900	0:18:00
3)	S	50	×	3	3	1'05"	3 FR	2ビート	450	0:09:45
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3300		1:27:30

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	25	×	6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
	Drill	50	×	5	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		250	0:05:50
	P	25	×	6	1	0'45"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:30
	P	50	×	10	1	1'10"	2・5	FR	パドル 1E1H		500	0:11:40
	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう		100	0:02:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転		150	0:04:30
	Drill	25	×	4	1	0'45"	4	FR	帆かけ船 右脚・左脚		100	0:03:00
1)	S	50	×	1	3	1'10"	6	FR	H 6ビート		150	0:03:30
2)	S	100	×	3	3	2'10"	3	FR			900	0:19:30
3)	S	50	×	2	3	1'10"	3	FR	2ビート		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
DW												0:05:00
Total											3050	1:27:30

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	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	5	1	1' 15"	2	FR 大きい板を股で挟む フィニッシュで板に触れる	250	0:06:15	
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150	0:04:30	
P	50	×	10	1	1' 15"	2・5	FR ハドル 1E1H	500	0:12:30	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ° キックをしっかり打とう	100	0:03:00	
K	50	×	3	1	1' 40"	3	FR 右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転	150	0:05:00	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	4	FR 帆かけ船 右脚・左脚	100	0:03:00	
1)	S	50	×	1	3	1' 10"	6	FR H 6ビート	150	0:03:30
2)	S	100	×	2	3	2' 20"	3	FR	600	0:14:00
3)	S	50	×	2	3	1' 15"	3	FR 2ビート	300	0:07:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									2750	1:26:15