

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	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	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	腰の回転		150	0:04:30
	KD	25	× 2	1	1' 00"	9	FR	大きい板を沈めて	ドロイン		50	0:02:00
	Drill	50	× 6	1	1' 00"	3	FR	大きい板を挟み	フィニッシュ後タッチ 肩甲骨を動かそう		300	0:06:00
1)	S	100	× 1	7	2' 00"	6	FR	H	大きいストローク	ドロイン	700	0:14:00
2)	S	50	× 2	7	0' 50"	3	FR	1/3呼吸			700	0:11:40
			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' 45"	1	BA	ゆっくり	ローリングを大きく		150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル	12ストローク以内		150	0:04:00
1)	P	25	× 1	6	0' 30"	3	FR	パドル	顔上げ 肘上げ指先入水		150	0:03:00
2)	P	50	× 1	6	1' 00"	2	FR	パドル	丁寧に		300	0:06:00
			1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸			300	0:05:30
DW												0:05:00
Total											3450	1:25:10

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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	150	0:04:30	
KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	大きい板を沈めて	ドロイン	50	0:02:00	
Drill	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	大きい板を挟み	フィニッシュ後タッチ 肩甲骨を動かそう	300	0:06:30	
1)	S	100	×	1	6	2' 00"	6	FR	H 大きいストローク	ドロイン	600	0:12:00
2)	S	50	×	2	6	0' 55"	3	FR	1/3呼吸		600	0:11:00
				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	BA	ゆっくり	ローリングを大きく	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル	12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	25	×	1	6	0' 40"	3	FR	パドル 顔上げ	肘上げ指先入水	150	0:04:00
2)	P	50	×	1	6	1' 00"	2	FR	パドル 丁寧に		300	0:06:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸		300	0:05:30	
DW											0:05:00	
Total										3250	1:25:00	

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	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00	
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	150	0:04:30	
	KD	25	× 2	1	1' 00"	9	FR	大きい板を沈めて	ドロイン	50	0:02:00	
	Drill	50	× 5	1	1' 10"	3	FR	大きい板を挟み	フィニッシュ後タッチ 肩甲骨を動かそう	250	0:05:50	
1)	S	100	× 1	6	2' 00"	6	FR	H	大きいストローク	ドロイン	600	0:12:00
2)	S	50	× 2	6	1' 00"	3	FR	1/3呼吸		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	BA	ゆっくり	ローリングを大きく	150	0:04:30	
	P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル	12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	25	× 1	6	0' 40"	3	FR	パドル	顔上げ 肘上げ指先入水	150	0:04:00	
2)	P	50	× 1	6	1' 00"	2	FR	パドル	丁寧に	300	0:06:00	
			× 1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00	
	S	50	× 6	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸		300	0:06:00	
DW											0:05:00	
	Total									3200	1:25:50	

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	200	× 1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
	K	50	× 3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転		150	0:04:30
	KD	25	× 2	1	1'00"	9	FR	大きい板を沈めて トローイン		50	0:02:00
	Drill	50	× 5	1	1'15"	3	FR	大きい板を挟み フィニッシュ後タッチ 肩甲骨を動かそう		250	0:06:15
1)	S	100	× 1	5	2'10"	6	FR	H 大きいストローク トローイン		500	0:10:50
2)	S	50	× 2	5	1'05"	3	FR	1/3呼吸		500	0:10:50
				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	BA	ゆっくり ローリングを大きく		150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0'45"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:30
1)	P	25	× 1	6	0'45"	3	FR	パドル 顔上げ 肘上げ指先入水		150	0:04:30
2)	P	50	× 1	6	1'05"	2	FR	パドル 丁寧に		300	0:06:30
				1	5	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	50	× 6	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸		300	0:06:00
DW											0:05:00
	Total									3000	1:26:25

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	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:05:00	
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	100	0:03:30	
	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	大きい板を沈めて	ドロイン	50	0:02:00	
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	大きい板を挟み	フィニッシュ後タッチ 肩甲骨を動かそう	200	0:05:00	
1)	S	100	×	1	4	2' 20"	6	FR	H	大きいストローク	ドロイン	400	0:09:20
2)	S	50	×	2	4	1' 20"	3	FR	1/3呼吸		400	0:10:40	
				1	3	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	BA	ゆっくり	ローリングを大きく	150	0:04:30	
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル	12ストローク以内	150	0:04:30	
1)	P	25	×	1	6	0' 45"	3	FR	パドル	顔上げ 肘上げ指先入水	150	0:04:30	
2)	P	50	×	1	6	1' 15"	2	FR	パドル	丁寧に	300	0:07:30	
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00	
	S	50	×	5	1	1' 15"	3	FR	1/3呼吸		250	0:06:15	
DW												0:05:00	
Total											2650	1:25:15	