

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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	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	0:04:00
1)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう		300	0:05:00
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定のペース維持		600	0:09:30
3)	S	200	×	4	1	3' 10"	4	FR			800	0:12:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E		150	0:04:30
	Drill	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	大きい板を挟み フィニッシュ後に触れる 肩甲骨を動かそう		200	0:04:00
	P	50	×	15	1	0' 55"	2-6	FR	1H2E パドル		750	0:13:45
	S	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	顔上げ×3(丁寧に!)-1/3呼吸×3		150	0:03:30
DW												0:05:00
	Total										3750	1:26:25

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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	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	0:04:00
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう		300	0:05:30
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定のペース維持		600	0:10:30
3)	S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR			600	0:10:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E		150	0:04:30
	Drill	50	×	4	1	1' 05"	2	FR	大きい板を挟み フィニッシュ後に触れる 肩甲骨を動かそう		200	0:04:20
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	1H2E パドル		600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	顔上げ×3(丁寧に!)・1/3呼吸×3		150	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3400	1:25:50

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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	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)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう		300	0:06:00
2)	S	100	×	5	1	1'55"	4	FR	一定のペース維持		500	0:09:35
3)	S	200	×	3	1	3'50"	4	FR			600	0:11:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	E		150	0:04:30
	Drill	50	×	4	1	1'05"	2	FR	大きい板を挟み フィニッシュ後に触れる 肩甲骨を動かそう		200	0:04:20
	P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	1H2E パドル		600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0'40"	3	FR	顔上げ×3(丁寧に!)・1/3呼吸×3		150	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3300	1:26:25

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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	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)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう		300	0:06:30
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定のペース維持		400	0:08:20
3)	S	200	×	2	1	4' 10"	4	FR			400	0:08:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E		150	0:04:30
	Drill	50	×	4	1	1' 10"	2	FR	大きい板を挟み フィニッシュ後に触れる 肩甲骨を動かそう		200	0:04:40
	P	50	×	12	1	1' 05"	2-6	FR	1H2E パドル		600	0:13:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	顔上げ×3(丁寧に!)・1/3呼吸×3		150	0:04:30
DW												0:05:00
	Total										3000	1:25:50

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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		100	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	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	0:04:30
1)	S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう		200	0:05:00
2)	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定のペース維持		400	0:09:00
3)	S	200	×	2	1	4' 30"	4	FR			400	0:09:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E		150	0:04:30
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	大きい板を挟み フィニッシュ後に触れる 肩甲骨を動かそう		200	0:05:00
	P	50	×	9	1	1' 15"	2・6	FR	1H2E パドル		450	0:11:15
	S	25	×	6	1	0' 50"	3	FR	顔上げ×3(丁寧に!)・1/3呼吸×3		150	0:05:00
DW												0:05:00
Total											2700	1:25:15