

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	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板 ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 右手キャッチ右脚キック タイミングを合わせよう	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	600	0:09:30	
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150	0:03:00	
P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR パドル	600	0:08:00	
			1	3	0' 30"				0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	S	50	×	1	5	0' 40"	6	FR H	250	0:03:20
2)	S	100	×	1	5	1' 35"	4	FR	500	0:07:55
3)	S	150	×	1	5	2' 50"	3	FR	750	0:14:10
			1	4	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								3900	1:24:55	

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
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板 ヘットダウン	腰の位置を高く	150	0:04:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
Drill		50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR			600	0:10:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ		150	0:03:30
	P	50	×	4	3	0'45"	6	FR	パドル		600	0:09:00
				1	2	0'30"						0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	50	×	1	4	0'45"	6	FR	H		200	0:03:00
2)	S	100	×	1	4	1'45"	4	FR			400	0:07:00
3)	S	150	×	1	4	3'00"	3	FR			600	0:12:00
				1	3	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											3600	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
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板 ヘットダウン 腰の位置を高く		150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 右手キャッチ右脚キック タイミングを合わせよう		150	0:04:00
	S	100	×	5	1	1' 55"	4	FR			500	0:09:35
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ		150	0:03:30
	P	50	×	3	3	0' 50"	6	FR	パドル		450	0:07:30
				1	2	0' 30"						0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	50	×	1	4	0' 50"	6	FR	H		200	0:03:20
2)	S	100	×	1	4	1' 55"	4	FR			400	0:07:40
3)	S	150	×	1	4	3' 15"	3	FR			600	0:13:00
				1	3	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										3350	1:25:35

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	
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板	ヘッドダウン	腰の位置を高く	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	右手キャッチ右脚キック	タイミングを合わせよう	150	0:04:30
S	100	×	5	1	2'05"	4	FR				500	0:10:25	
P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ			150	0:04:00	
P	50	×	3	3	0'55"	6	FR	バトル			450	0:08:15	
			1	2	0'30"							0:01:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	50	×	1	3	0'55"	6	FR	H		150	0:02:45	
2)	S	100	×	1	3	2'05"	4	FR			300	0:06:15	
3)	S	150	×	1	3	3'30"	3	FR			450	0:10:30	
			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											3050	1:24:40	

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	
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR 板 ヘットダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2'20"	2-3-4	FR DES	300	0:07:00	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 右手キャッチ右脚キック タイミングを合わせよう	150	0:04:30	
S	100	×	4	1	2'15"	4	FR	400	0:09:00	
P	25	×	6	1	0'45"	2-4-6	FR DPS3本ずつ	150	0:04:30	
P	50	×	3	3	1'00"	6	FR パドル	450	0:09:00	
			1	2	0'30"				0:01:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	1	3	1'00"	6	FR H	150	0:03:00
2)	S	100	×	1	3	2'15"	4	FR	300	0:06:45
3)	S	150	×	1	3	2'45"	3	FR	450	0:08:15
			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								2950	1:24:30	