

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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
1)	K	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	ローリングキック		100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	100	0:02:30
3)	K	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転	100	0:02:30
4)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25	右手入水左呼吸	100	0:02:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
	S	50	×	6	1	0' 50"	3・4	FR	2ビート/6ビートby25		300	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ		150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル		600	0:09:00
1)	S	100	×	4	1	1' 40"	3	FR			400	0:06:40
2)	S	200	×	3	1	3' 20"	2	FR			600	0:10:00
3)	S	200	×	3	1	3' 00"	3	FR			600	0:09:00
4)	S	100	×	4	1	1' 30"	2	FR			400	0:06:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
DW												0:05:00
	Total										4050	1:27:10

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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR		DES	300	0:05:30
1)	K	25	×	4	1	0' 45"	3	FR		ローリングキック	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR		片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:02:30
3)	K	50	×	2	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	100	0:03:00
4)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR		片手横右/左by25 右手入水左呼吸	100	0:02:30
				1	3	0' 00"				1)~4)レストナシ		0:00:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	3・4	FR		2ビート/6ビートby25	300	0:05:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR		DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR		パドル	600	0:10:00
1)	S	100	×	4	1	1' 50"	3	FR			400	0:07:20
2)	S	200	×	2	1	3' 40"	2	FR			400	0:07:20
3)	S	200	×	2	1	3' 30"	3	FR			400	0:07:00
4)	S	100	×	4	1	1' 40"	2	FR			400	0:06:40
				1	3	0' 30"				1)~4)レスト30"		0:01:30
DW												0:05:00
	Total										3650	1:27:20

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	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
1)	K	25	×	2	1	0' 45"	3	FR	ローリングキック		50	0:01:30
2)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	100	0:02:40
3)	K	50	×	2	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	100	0:03:00
4)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手入水左呼吸	100	0:02:40
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
	S	50	×	6	1	1' 00"	3・4	FR	2ビート/6ビートby25		300	0:06:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ		150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	5	FR	パドル		600	0:11:00
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR			300	0:06:00
2)	S	200	×	2	1	4' 00"	2	FR			400	0:08:00
3)	S	200	×	2	1	3' 40"	3	FR			400	0:07:20
4)	S	100	×	3	1	1' 50"	2	FR			300	0:05:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
DW												0:05:00
	Total										3400	1:26:40

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	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
1)	K	25	×	2	1	0' 55"	3	FR	ローリングキック		50	0:01:50
2)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
3)	K	50	×	2	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	100	0:03:00
4)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	右手入水左呼吸	100	0:03:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
	S	50	×	4	1	1' 05"	3・4	FR	2ビート/6ビート	by25	200	0:04:20
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ		150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	5	FR	バトル		600	0:12:00
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR			300	0:06:30
2)	S	200	×	2	1	4' 20"	2	FR			400	0:08:40
3)	S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR			200	0:04:00
4)	S	100	×	3	1	2' 00"	2	FR			300	0:06:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
DW												0:05:00
	Total										3100	1:27:20

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	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
1)	K	25	×	2	1	1' 00"	3	FR	ローリングキック	50	0:02:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
3)	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:30
4)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	100	0:03:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
	S	50	×	4	1	1' 15"	3・4	FR	2ビート/6ビートby25	200	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:04:30
	P	50	×	10	1	1' 10"	5	FR	パドル	500	0:11:40
1)	S	100	×	3	1	2' 20"	3	FR		300	0:07:00
2)	S	200	×	1	1	4' 40"	2	FR		200	0:04:40
3)	S	200	×	1	1	4' 20"	3	FR		200	0:04:20
4)	S	100	×	3	1	2' 10"	2	FR		300	0:06:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
DW											0:05:00
	Total									2800	1:27:40