

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
1)	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR	300		0:05:30
2)	S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR	300		0:05:00
3)	S	50	× 6	1	0' 45"	5	FR	300		0:04:30
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	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
1)	S	100	× 3	1	1' 45"	2	FR	300		0:05:15
2)	S	100	× 3	1	1' 35"	3	FR	300		0:04:45
3)	S	100	× 3	1	1' 25"	5	FR	300		0:04:15
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	P	25	× 6	1	0' 35"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150		0:03:30
1)	P	100	× 1	4	1' 40"	2	FR ハドル	400		0:06:40
2)	P	100	× 1	4	1' 30"	3	FR ハドル	400		0:06:00
3)	P	100	× 1	4	1' 20"	5	FR ハドル	400		0:05:20
				1	3	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:30
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150		0:04:00
1)	S	50	× 2	2	0' 45"	5	FR	200		0:03:00
2)	S	50	× 2	2	0' 50"	4	FR	200		0:03:20
3)	S	50	× 2	2	0' 55"	3	FR	200		0:03:40
				1	1	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW										0:05:00
Total								4050		1:26:45

C										Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
1)	S	50	× 6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00	
2)	S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR			300	0:05:30	
3)	S	50	× 6	1	0' 50"	5	FR			300	0:05:00	
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00	
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転			150	0:04:30
1)	S	100	× 3	1	1' 55"	2	FR			300	0:05:45	
2)	S	100	× 3	1	1' 45"	3	FR			300	0:05:15	
3)	S	100	× 3	1	1' 35"	5	FR			300	0:04:45	
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00	
	P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内			150	0:04:00
1)	P	100	× 1	3	1' 45"	2	FR	ハドル			300	0:05:15
2)	P	100	× 1	3	1' 35"	3	FR	ハドル			300	0:04:45
3)	P	100	× 1	3	1' 25"	5	FR	ハドル			300	0:04:15
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ		3)→1)レスト30"		0:01:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸			150	0:04:00
1)	S	50	× 2	2	0' 45"	5	FR			200	0:03:00	
2)	S	50	× 2	2	0' 50"	4	FR			200	0:03:20	
3)	S	50	× 2	2	0' 55"	3	FR			200	0:03:40	
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ		3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00	
Total										3750	1:26:30	

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2 FR	300	0:06:00	
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3 FR	300	0:05:30	
3)	S	50	×	3	1	0'50"	5 FR	150	0:02:30	
				1	2	0'30"	1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3 FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	1	2'00"	2 FR	300	0:06:00	
2)	S	100	×	3	1	1'50"	3 FR	300	0:05:30	
3)	S	100	×	3	1	1'40"	5 FR	300	0:05:00	
				1	2	0'00"	1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	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	100	×	1	3	1'55"	2 FR パドル	300	0:05:45	
2)	P	100	×	1	3	1'45"	3 FR パドル	300	0:05:15	
3)	P	100	×	1	3	1'35"	5 FR パドル	300	0:04:45	
				1	2	0'30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2 FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
1)	S	50	×	2	2	0'50"	5 FR	200	0:03:20	
2)	S	50	×	2	2	0'55"	3 FR	200	0:03:40	
3)	S	50	×	2	2	1'00"	2 FR	200	0:04:00	
				1	1	0'30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW									0:05:00	
Total								3600	1:27:15	

E										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR	300	0:06:30
2)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	300	0:06:00
3)	S	50	×	3	1	0'55"	5	FR	150	0:02:45
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	1	2'10"	2	FR	200	0:04:20
2)	S	100	×	2	1	2'00"	3	FR	200	0:04:00
3)	S	100	×	2	1	1'50"	5	FR	200	0:03:40
				1	1	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00
1)	P	100	×	1	3	2'05"	2	FR ハドル	300	0:06:15
2)	P	100	×	1	3	1'55"	3	FR ハドル	300	0:05:45
3)	P	100	×	1	3	1'45"	5	FR ハドル	300	0:05:15
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
1)	S	50	×	2	2	0'55"	2	FR	200	0:03:40
2)	S	50	×	2	2	1'00"	3	FR	200	0:04:00
3)	S	50	×	2	2	1'05"	5	FR	200	0:04:20
				1	1	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									3300	1:27:00

F										Distance	Time
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					
W-PU											0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1'10"	2	FR		300	0:07:00
2)	S	50	×	6	1	1'05"	3	FR		300	0:06:30
3)	S	50	×	3	1	1'00"	5	FR		150	0:03:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	1	2'15"	2	FR		200	0:04:30
2)	S	100	×	2	1	2'05"	3	FR		200	0:04:10
3)	S	100	×	2	1	1'55"	5	FR		200	0:03:50
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	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	100	×	1	3	2'10"	2	FR	パドル	300	0:06:30
2)	P	100	×	1	3	2'00"	3	FR	パドル	300	0:06:00
3)	P	100	×	1	3	1'50"	5	FR	パドル	300	0:05:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
1)	S	50	×	3	1	1'00"	2	FR		150	0:03:00
2)	S	50	×	3	1	1'05"	3	FR		150	0:03:15
3)	S	50	×	3	1	1'10"	5	FR		150	0:03:30
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3150	1:26:45