

A											
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		
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	12サイド/6サイド	by25	150	0:03:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	ロングドックパドル	キックを打とう		150	0:04:00
S	100	×	8	1	1' 20"	4	FR			800	0:10:40
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル	12ストローク以内	150	0:03:30
P	50	×	6	4	0' 40"	5	FR	パドル		1200	0:16:00
			1	3	0' 30"						0:01:30
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
S	100	×	8	1	1' 20"	4	FR			800	0:10:40
D/S	25	×	6	1	0' 40"	9-2	FR	スタート10m顔上げダッシュ	残りE	150	0:04:00
DW											0:05:00
Total								4150			1:26:50

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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:03:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	ロングドックパドル	キックを打とう	150	0:04:00
S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR		800	0:12:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
P	50	×	6	3	0' 45"	5	FR	パドル	900	0:13:30
				1	0' 30"					0:01:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR		800	0:12:00
D/S	25	×	6	1	0' 45"	9-2	FR	スタート10m顔上げダッシュ 残りE	150	0:04:30
DW										0:05:00
Total									3850	1:27:00

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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150		0:04:30
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイド/6サイドby25	150		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	ロングドックパドル	キックを打とう	150		0:04:00
S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR		600		0:10:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150		0:03:30
P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	パドル	900		0:15:00
			1	2	0' 30"						0:01:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR		600		0:10:00
D/S	25	×	6	1	0' 45"	9-2	FR	スタート10m顔上げダッシュ 残りE	150		0:04:30
DW											0:05:00
Total									3450		1:25:30

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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 12サイド/6サイドby25	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	ロングドックパドル キックを打とう	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	600	0:10:30	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:03:30	
P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR パドル	900	0:15:00	
			1	2	0' 30"				0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	600	0:10:30	
D/S	25	×	6	1	0' 45"	9-2	FR スタート10m顔上げダッシュ 残りE	150	0:04:30	
DW										0:05:00
Total								3450	1:26:30	

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	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
K	50	×	2	1	1'30"	4	FR 12サイト`/6サイト`by25	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	3	ロングドックパドル キックを打とう	150	0:04:00	
S	100	×	5	1	1'55"	4	FR	500	0:09:35	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA ゆっくり泳ごう	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	
P	50	×	6	3	0'55"	5	FR パドル	900	0:16:30	
			1	2	0'30"				0:01:00	
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
S	100	×	5	1	1'55"	4	FR	500	0:09:35	
D/S	25	×	6	1	0'50"	9・2	FR スタート10m顔上げダッシュ 残りE	150	0:05:00	
DW									0:05:00	
Total								3200	1:27:10	

F												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU										0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	300		0:07:00		
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイト	6サイト	by25	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	3	ロングドックパドル	キックを打とう		150	0:04:30	
S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR			400	0:08:20	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		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	
P	50	×	5	3	1' 00"	5	FR	パドル		750	0:15:00	
			1	2	0' 30"						0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00	
S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR			400	0:08:20	
D/S	25	×	6	1	1' 00"	9-2	FR	スタート10m	顔上げダッシュ	残りE	150	0:06:00
DW											0:05:00	
Total										2900	1:26:40	