

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' 30"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
	S	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:03:30	
1)	P	25	× 2	2	0' 45"	6	FR 5ストローク1回転	100	0:03:00	
2)	P	25	× 6	2	0' 25"	7	FR ハドル H	300	0:05:00	
3)	P	25	× 6	2	0' 20"	6	FR ハドル H	300	0:04:00	
4)	P	100	× 3	2	1' 50"	2	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	600	0:11:00	
			1	1	0' 30"		1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30	
	K	50	× 3	1	1' 10"	3	FR 12サイト`/6サイト`by25	150	0:03:30	
1)	S	300	× 3	1	4' 30"	4	FR	900	0:13:30	
2)	S	200	× 3	1	3' 00"	4	FR	600	0:09:00	
3)	S	100	× 3	1	1' 30"	4	FR	300	0:04:30	
4)	S	50	× 6	1	0' 45"	4	FR	300	0:04:30	
			1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"		0:01:30	
DW										0:05:00
Total								4200	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	0'35"	2 FLY 片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4 FR ビルトアップ	200		0:04:00
1)	P	25	×	2	2	0'45"	6 FR 5ストローク1回転	100		0:03:00
2)	P	25	×	6	2	0'30"	7 FR ハドル H	300		0:06:00
3)	P	25	×	6	2	0'25"	6 FR ハドル H	300		0:05:00
4)	P	100	×	2	2	2'00"	2 FR 1/3呼吸 ハドルナシ	400		0:08:00
				1	1	0'30"	1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"			0:00:30
	K	50	×	3	1	1'20"	3 FR 12サイト/6サイトby25	150		0:04:00
1)	S	300	×	2	1	5'00"	4 FR	600		0:10:00
2)	S	200	×	3	1	3'20"	4 FR	600		0:10:00
3)	S	100	×	3	1	1'40"	4 FR	300		0:05:00
4)	S	50	×	6	1	0'50"	4 FR	300		0:05:00
				1	3	0'30"	1)~4)レスト30"			0:01:30
DW										0:05:00
Total								3700		1:26:30

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' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
1)	P	25	×	2	2	0' 45"	6	FR	5ストローク1回転	100	0:03:00
2)	P	25	×	6	2	0' 30"	7	FR	ハドル H	300	0:06:00
3)	P	25	×	6	2	0' 25"	6	FR	ハドル H	300	0:05:00
4)	P	100	×	2	2	2' 00"	2	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	400	0:08:00
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
1)	S	300	×	2	1	5' 15"	4	FR		600	0:10:30
2)	S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR		600	0:10:30
3)	S	100	×	2	1	1' 45"	4	FR		200	0:03:30
4)	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR		300	0:05:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
DW											0:05:00
	Total									3600	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' 35"	2	FR	片手前横呼吸 右/左3ストローク	肩甲骨を動かそう		150	0:03:30
	S	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
1)	P	25	× 2	2	0' 45"	6	FR	5ストローク1回転			100	0:03:00
2)	P	25	× 6	2	0' 30"	7	FR	パドル H			300	0:06:00
3)	P	25	× 4	2	0' 25"	6	FR	パドル H			200	0:03:20
4)	P	100	× 2	2	2' 05"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ			400	0:08:20
			1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"				0:00:30
	K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25			150	0:04:00
1)	S	300	× 2	1	5' 45"	4	FR				600	0:11:30
2)	S	200	× 3	1	3' 50"	4	FR				600	0:11:30
3)	S	100	× 2	1	1' 55"	4	FR				200	0:03:50
4)	S	50	× 4	1	1' 00"	4	FR				200	0:04:00
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"				0:01:30
DW												0:05:00
Total										3400	1:26:30	

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' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
1)	P	25	×	2	2	0' 45"	6	FR	5ストローク1回転	100	0:03:00
2)	P	25	×	6	2	0' 35"	7	FR	ハドル H	300	0:07:00
3)	P	25	×	4	2	0' 30"	6	FR	ハドル H	200	0:04:00
4)	P	100	×	2	2	2' 15"	2	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	400	0:09:00
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:30
1)	S	300	×	1	1	6' 15"	4	FR		300	0:06:15
2)	S	200	×	2	1	4' 10"	4	FR		400	0:08:20
3)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR		300	0:06:15
4)	S	50	×	5	1	1' 05"	4	FR		250	0:05:25
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
DW											0:05:00
	Total									3050	1:26:15