

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
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意		150	0:03:30
1)	S	100	×	6	1	1' 30"	3	FR			600	0:09:00
2)	S	100	×	8	1	1' 25"	4	FR			800	0:11:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルをつかむ プルブイは脛で挟む トローイン		150	0:03:30
	P	25	×	6	5		5	FR	パドル H		750	0:00:00
				1	4	0' 30"						0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	E		150	0:04:00
	D/S	50	×	10	1	1' 05"	9・3	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→ラスト10m顔上げダッシュ		500	0:10:50
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	E		100	0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3950	1:15:40

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	
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4 FR DES	300	0:05:00	
	K	50	×	3	1	1' 20"	3 FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2 FR キャッチアップ 姿勢に注意	150	0:03:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 35"	3 FR	600	0:09:30	
2)	S	100	×	8	1	1' 30"	4 FR	800	0:12:00	
				1	1	0' 00"	1)→2)レストナシ		0:00:00	
	P	25	×	6	1	0' 40"	3 FR パドルをつかむ プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:04:00	
	P	25	×	6	5	0' 20"	5 FR パドル H	750	0:10:00	
				1	4	0' 30"			0:02:00	
	S	25	×	6	1	0' 40"	1 BR E	150	0:04:00	
	D/S	50	×	8	1	1' 10"	9・3 FR 奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→ラスト10m顔上げダッシュ	400	0:09:20	
	S	100	×	1	1	2' 00"	2 FR E	100	0:02:00	
DW									0:05:00	
	Total							3850	1:25:50	

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
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意		150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1'45"	3	FR			600	0:10:30
2)	S	100	×	6	1	1'40"	4	FR			600	0:10:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	1	0'40"	3	FR	パドルをつかむ プルブイは脛で挟む トローイン		150	0:04:00
	P	25	×	6	4	0'25"	5	FR	パドル H		600	0:10:00
				1	3	0'30"						0:01:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	E		150	0:04:00
	D/S	50	×	8	1	1'10"	9・3	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→ラスト10m顔上げダッシュ		400	0:09:20
	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	E		100	0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3500	1:25:50

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
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン			150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意			150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1'50"	3	FR				600	0:11:00
2)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR				600	0:10:30
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
	P	25	×	6	1	0'40"	3	FR	パドルをつかむ プルブイは脛で挟む トローイン			150	0:04:00
	P	25	×	6	4	0'25"	5	FR	パドル H			600	0:10:00
				1	3	0'30"							0:01:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	E			150	0:04:00
	D/S	50	×	7	1	1'10"	9・3	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→ラスト10m顔上げダッシュ			350	0:08:10
	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	E			100	0:02:00
DW													0:05:00
	Total											3450	1:25:40

E										Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明						
W-PU											0:10:00	
	S	50	× 6	1	1'00"	2	FR				300	0:06:00
	S	100	× 3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
	K	50	× 3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン			150	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意			150	0:04:00
1)	S	100	× 6	1	1'55"	3	FR				600	0:11:30
2)	S	100	× 6	1	1'50"	4	FR				600	0:11:00
				1	0'00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
	P	25	× 6	1	0'40"	3	FR	パドルをつかむ プルブイは脛で挟む トローイン			150	0:04:00
	P	25	× 4	4	0'25"	5	FR	パドル H			400	0:06:40
				1	0'30"							0:01:30
	S	25	× 6	1	0'40"	1	BR	E			150	0:04:00
	D/S	50	× 8	1	1'15"	9・3	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→ラスト10m顔上げダッシュ			400	0:10:00
	S	100	× 1	1	2'00"	2	FR	E			100	0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3300	1:25:40

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
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意		150	0:04:30
1)	S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR			500	0:10:50
2)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR			500	0:10:25
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルをつかむ プルブイは脛で挟む トローイン		150	0:04:00
	P	25	×	4	4	0' 30"	5	FR	パドル H		400	0:08:00
				1	3	0' 30"						0:01:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	E		100	0:03:00
	D/S	50	×	6	1	1' 20"	9・3	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→ラスト10m顔上げダッシュ		300	0:08:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	E		100	0:02:30
DW												0:05:00
	Total										2950	1:25:45