

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
	K	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:03:30
1)	Drill	50	×	3	2	1' 20"	2	FR	前面スカーリング/両腕ストロークby25 プルブイ	300	0:08:00
2)	Drill	50	×	3	2	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュを強く	300	0:07:00
3)	S	50	×	3	2	0' 50"	2・3・4	FR	DES 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	300	0:05:00
				1	1	0' 30"					
1)	P	100	×	8	1	1' 20"	4	FR	パドル	800	0:10:40
2)	P	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	パドル H	150	0:03:00
3)	P	100	×	8	1	1' 25"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸	800	0:11:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho	E	150	0:04:00
	S	50	×	18	1	0' 40"	4	FR	同じスピードを維持しよう	900	0:12:00
DW											0:05:00
Total										4150	1:26:30

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
	K	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:03:30
1)	Drill	50	×	3	2	1' 20"	2	FR	前面スカーリング/両腕ストロークby25 プルプイ	300	0:08:00
2)	Drill	50	×	3	2	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュを強く	300	0:08:00
3)	S	50	×	3	2	1' 00"	2・3・4	FR	DES 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	300	0:06:00
				1	1	0' 30"					
1)	P	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	パドル	800	0:12:00
2)	P	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	パドル H	150	0:03:00
3)	P	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸 1)→2)→3)レスト30"	600	0:09:00
				1	2	0' 30"					
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho	E	150	0:04:00
	S	50	×	14	1	0' 45"	4	FR	同じスピードを維持しよう	700	0:10:30
DW											0:05:00
Total										3750	1:26:00

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
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
1)	Drill	50	×	3	2	1' 30"	2	FR	前面スカーリング/両腕ストロークby25 プルプイ	300	0:09:00
2)	Drill	50	×	3	2	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュを強く	300	0:08:00
3)	S	50	×	3	2	1' 00"	2・3・4	FR DES 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	300	0:06:00	
				1	1	0' 30"					
1)	P	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	パドル	600	0:10:00
2)	P	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	パドル H	150	0:03:00
3)	P	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸 1)→2)→3)レスト30"	600	0:10:00
				1	2	0' 30"					
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho	E	150	0:04:00
	S	50	×	12	1	0' 50"	4	FR	同じスピードを維持しよう	600	0:10:00
DW											0:05:00
	Total									3450	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
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:00
1)	Drill	50	×	3	2	1' 30"	2	FR	前面スカーリング/両腕ストロークby25 プルブイ		300	0:09:00
2)	Drill	50	×	3	2	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュを強く		300	0:08:00
3)	S	50	×	3	2	1' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
				1	1	0' 30"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		
1)	P	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	ハドル		600	0:10:30
2)	P	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	ハドル H		150	0:03:00
3)	P	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	ハドルナシ 1/3呼吸		600	0:10:30
				1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30"		
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho	E		150	0:04:00
	S	50	×	10	1	0' 55"	4	FR	同じスピードを維持しよう		500	0:09:10
DW												0:05:00
	Total										3350	1:26:40

E											
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
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
1)	Drill	50	×	3	2	1'30"	2	FR	前面スカーリング/両腕ストロークby25 フルブイ	300	0:09:00
2)	Drill	50	×	3	2	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュを強く	300	0:08:00
3)	S	50	×	3	2	1'00"	2・3・4	FR	DES 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	300	0:06:00
				1	1	0'30"					
1)	P	100	×	6	1	1'50"	4	FR	パドル	600	0:11:00
2)	P	25	×	6	1	0'30"	6	FR	パドル H	150	0:03:00
3)	P	100	×	6	1	1'50"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸	600	0:11:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	Cho	E	150	0:04:00
	S	50	×	8	1	0'55"	4	FR	同じスピードを維持しよう	400	0:07:20
DW											0:05:00
Total										3250	1:25:50

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
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:30
1)	Drill	50	×	3	2	1' 30"	2	FR	前面スカーリング/両腕ストロークby25 プルブイ		300	0:09:00
2)	Drill	50	×	3	2	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュを強く		300	0:09:00
3)	S	50	×	3	2	1' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
				1	1	0' 30"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		
1)	P	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	パドル		400	0:08:20
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル H		150	0:03:30
3)	P	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸		400	0:08:20
				1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30"		
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E		150	0:04:30
	S	50	×	8	1	1' 05"	4	FR	同じスピードを維持しよう		400	0:08:40
DW												0:05:00
	Total										2850	1:26:20