

B											Distance	Time
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				
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	12サイト`/6サイト`by25			150	0:04:00
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
S	100	×	15	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			1500	0:22:30
S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho	E			150	0:04:00
P	25	×	12	1	0' 35"	3・6	FR	パドル 1~4→顔上げ 5~10→12ストローク以内 11~12→H			300	0:07:00
P	50	×	14	1	0' 45"	5	FR	パドル			700	0:10:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 呼吸時水中を見る			150	0:04:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸			100	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3800	1:25:30

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' 30"	3	FR	12サイト [*] /6サイト [*] by25			150	0:04:30
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
S	100	×	12	1	1' 40"	4	FR	一定ペース			1200	0:20:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho	E			150	0:04:00
P	25	×	12	1	0' 40"	3・6	FR	パドル 1~4→顔上げ 5~10→12ストローク以内 11~12→H			300	0:08:00
P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR	パドル			600	0:10:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ [°] 呼吸時水中を見る			150	0:04:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸			100	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3400	1:25:00

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	1'30"	3	FR	12サイト [*] /6サイト [*] by25			150	0:04:30
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
S	100	×	12	1	1'45"	4	FR	一定ペース			1200	0:21:00
S	25	×	6	1	0'40"	1	Cho	E			150	0:04:00
P	25	×	12	1	0'40"	3・6	FR	パドル 1~4→顔上げ 5~10→12ストローク以内 11~12→H			300	0:08:00
P	50	×	12	1	0'50"	5	FR	パドル			600	0:10:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ [°] 呼吸時水中を見る			150	0:04:00
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	1/3呼吸			100	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3400	1:26:00

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
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25			100	0:03:00
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
S	100	×	12	1	1'50"	4	FR	一定ペース			1200	0:22:00
S	25	×	6	1	0'40"	1	Cho	E			150	0:04:00
P	25	×	12	1	0'40"	3・6	FR	パドル 1~4→顔上げ 5~10→12ストローク以内 11~12→H			300	0:08:00
P	50	×	10	1	0'55"	5	FR	パドル			500	0:09:10
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° 呼吸時水中を見る			150	0:04:00
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	1/3呼吸			100	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3250	1:25:10

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
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイト [*] /6サイト [*] by25			100	0:03:00
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
S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			1000	0:20:50
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E			150	0:04:30
P	25	×	12	1	0' 45"	3・6	FR	パドル 1~4→顔上げ 5~10→12ストローク以内 11~12→H			300	0:09:00
P	50	×	8	1	1' 05"	5	FR	パドル			400	0:08:40
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ [°] 呼吸時水中を見る			100	0:03:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸			100	0:04:00
DW												0:05:00
Total											2900	1:26:00