

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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	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
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	呼吸時水中を見る	300	0:05:00
2)	S	100	×	8	1	1' 25"	4	FR		800	0:11:20
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	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
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	1	1' 25"	4	FR	呼吸時水中を見る	400	0:05:40
2)	S	100	×	5	1	1' 40"	3	FR		500	0:08:20
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3800	1:24:50

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	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	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	
1)	S	100	×	3	1	1' 45"	3	FR	呼吸時水中を見る	300	0:05:15
2)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR		800	0:12:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30	
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	
P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E	150	0:04:30	
1)	S	100	×	4	1	1' 30"	4	FR	呼吸時水中を見る	400	0:06:00
2)	S	100	×	4	1	1' 45"	3	FR		400	0:07:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3700	1:24:45	

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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	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	
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	呼吸時水中を見る	300	0:05:30
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR		600	0:10:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR	呼吸時水中を見る	300	0:05:00
2)	S	100	×	4	1	1' 50"	3	FR		400	0:07:20
				1	1	0' 30"					0:00:30
DW											0:05:00
Total									3400	1:24:50	

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' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	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
1)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	呼吸時水中を見る	300	0:05:45
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR	呼吸時水中を見る	300	0:05:15
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR		300	0:05:45
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3300	1:24:15

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	1'30"	3	FR		片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR		片手横右/左by25 右手入水左呼吸	100	0:03:00
1)	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR		呼吸時水中を見る	300	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR			600	0:11:00
				1	1	0'30"				1)→2)レスト30"		0:00:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	トックパドル		プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル	1E1H	600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	E		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	1'50"	4	FR		呼吸時水中を見る	300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR			300	0:06:00
				1	1	0'30"				1)→2)レスト30"		0:00:30
DW												0:05:00
Total											3250	1:25:00

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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150 0:04:30	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	100 0:03:00	
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	呼吸時水中を見る	300 0:06:30
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR		400 0:08:20
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"	0:00:30
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	
P	50	×	12	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H	600 0:14:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E	150 0:04:30	
1)	S	100	×	2	1	2' 00"	4	FR	呼吸時水中を見る	200 0:04:00
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR		300 0:06:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"	0:00:30
DW										0:05:00
Total								2950	1:25:20	