

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
1)	Drill	25	× 2	2	0' 40"	2	FR	5ストローク1回転			100	0:02:40
2)	Drill	25	× 2	2	0' 40"	2	FR	大きい板を挟んで フィニッシュ後タッチ			100	0:02:40
3)	K	50	× 2	2	1' 10"	3	FR	6サイドキック			200	0:04:40
4)	S	100	× 2	2	1' 50"	3~6	FR	ビルトアップ ストローク長を意識			400	0:07:20
				1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"				0:00:30
	P	25	× 6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:03:30
1)	P	50	× 1	3	1' 00"	5	FR	パドル H			150	0:03:00
2)	P	100	× 2	3	1' 20"	5	FR	パドル H			600	0:08:00
				1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:00
	S	25	× 2	1	1' 30"	1	FR	後ろに進む			50	0:03:00
1)	S	150	× 1	7	2' 05"	5	FR	H			1050	0:14:35
2)	S	50	× 1	7	1' 15"	2	FR	E			350	0:08:45
				1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00
Total											3750	1:25:10

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
1)	Drill	25	× 2	2	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転			100	0:03:00
2)	Drill	25	× 2	2	0' 45"	2	FR	大きい板を挟んで フィニッシュ後タッチ			100	0:03:00
3)	K	50	× 2	2	1' 15"	3	FR	6サイドキック			200	0:05:00
4)	S	100	× 2	2	2' 00"	3~6	FR	ビルトアップ ストローク長を意識			400	0:08:00
				1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"				0:00:30
	P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
1)	P	50	× 1	3	1' 00"	5	FR	パドル H			150	0:03:00
2)	P	100	× 2	3	1' 30"	5	FR	パドル H			600	0:09:00
				1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:00
	S	25	× 2	1	1' 30"	1	FR	後ろに進む			50	0:03:00
1)	S	150	× 1	6	2' 15"	5	FR	H			900	0:13:30
2)	S	50	× 1	6	1' 15"	2	FR	E			300	0:07:30
				1	0' 00"	5		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00
Total											3550	1:27:00

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
1)	Drill	25	× 2	2	0'45"	2	FR	5ストローク1回転			100	0:03:00
2)	Drill	25	× 2	2	0'45"	2	FR	大きい板を挟んで フィニッシュ後タッチ			100	0:03:00
3)	K	50	× 2	2	1'15"	3	FR	6サイドキック			200	0:05:00
4)	S	100	× 2	2	2'00"	3~6	FR	ビルトアップ ストローク長を意識			400	0:08:00
				1	0'30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"				0:00:30
	P	25	× 6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
1)	P	50	× 1	3	1'00"	5	FR	パドル H			150	0:03:00
2)	P	100	× 2	3	1'40"	5	FR	パドル H			600	0:10:00
				1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:00
	S	25	× 2	1	1'30"	1	FR	後ろに進む			50	0:03:00
1)	S	150	× 1	5	2'30"	5	FR	H			750	0:12:30
2)	S	50	× 1	5	1'15"	2	FR	E			250	0:06:15
				1	0'00"	4		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00
Total											3350	1:25:45

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
1)	Drill	25	×	2	2	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転	100	0:03:00
2)	Drill	25	×	2	2	0' 45"	2	FR	大きい板を挟んで フィニッシュ後タッチ	100	0:03:00
3)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	6サイドキック	200	0:06:00
4)	S	100	×	2	2	2' 00"	3~6	FR	ビルトアップ ストローク長を意識	400	0:08:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
1)	P	50	×	1	3	1' 00"	5	FR	パドル H	150	0:03:00
2)	P	100	×	2	3	1' 50"	5	FR	パドル H	600	0:11:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	2	1	1' 30"	1	FR	後ろに進む	50	0:03:00
1)	S	150	×	1	4	2' 40"	5	FR	H	600	0:10:40
2)	S	50	×	1	4	1' 20"	2	FR	E	200	0:05:20
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3150	1:25:30

F										Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明						
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
1)	Drill	25	× 2	2	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転			100	0:03:00
2)	Drill	25	× 2	2	0' 45"	2	FR	大きい板を挟んで	フィニッシュ後タッチ		100	0:03:00
3)	K	50	× 2	2	1' 30"	3	FR	6サイドキック			200	0:06:00
4)	S	100	× 1	2	2' 15"	3~6	FR	ビルドアップ	ストローク長を意識		200	0:04:30
				1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ	4)→1)レスト30"			0:00:30
	P	25	× 4	1	0' 45"	6	FR	パドル	12ストローク以内		100	0:03:00
1)	P	50	× 1	3	1' 15"	5	FR	パドル	H		150	0:03:45
2)	P	100	× 2	3	2' 00"	5	FR	パドル	H		600	0:12:00
				1	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	× 2	1	1' 30"	1	FR	後ろに進む			50	0:03:00
1)	S	150	× 1	4	3' 00"	5	FR	H			600	0:12:00
2)	S	50	× 1	4	1' 30"	2	FR	E			200	0:06:00
				1	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											2900	1:26:15