

B										Distance	Time
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				
W-PU											0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:06:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	150	0:04:00
	S	100	×	4	1	1' 45"	3	FR	キックを意識して	400	0:07:00
	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	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
1)	P	100	×	1	3	1' 20"	6	FR	パドル H	300	0:04:00
2)	P	100	×	2	3	1' 25"	5	FR	パドル H	600	0:08:30
3)	P	100	×	3	3	1' 30"	4	FR	パドル H	900	0:13:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
1)	S	400	×	1	1	7' 00"	2	FR		400	0:07:00
2)	S	300	×	1	1	5' 00"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	200	×	1	1	3' 00"	3	FR		200	0:03:00
4)	S	100	×	1	1	1' 15"	6	FR		100	0:01:15
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									4150	1:27:15

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
S	25	×	12	1	0'35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:07:00	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30	
S	100	×	5	1	1'50"	3	FR キックを意識して	500	0:09:10	
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	25	×	6	1	0'40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	100	×	1	2	1'30"	6	FR パドル H	200	0:03:00
2)	P	100	×	2	2	1'35"	5	FR パドル H	400	0:06:20
3)	P	100	×	3	2	1'40"	4	FR パドル H	600	0:10:00
				1	1	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	S	400	×	1	1	7'30"	2	FR	400	0:07:30
2)	S	300	×	1	1	5'30"	3	FR	300	0:05:30
3)	S	200	×	1	1	3'30"	3	FR	200	0:03:30
4)	S	100	×	1	1	1'30"	6	FR	100	0:01:30
				1	1	0'00"		1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3650	1:26:00

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300		0:07:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ°	200		0:04:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	150		0:04:30
S	100	×	5	1	1' 50"	3	FR キックを意識して	500		0:09:10
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	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150		0:04:00
1)	P	100	×	1	2	1' 35"	6	FR パドル H	200	0:03:10
2)	P	100	×	2	2	1' 40"	5	FR パドル H	400	0:06:40
3)	P	100	×	3	2	1' 45"	4	FR パドル H	600	0:10:30
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	S	400	×	1	1	7' 30"	2	FR	400	0:07:30
2)	S	300	×	1	1	5' 30"	3	FR	300	0:05:30
3)	S	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	200	0:03:30
4)	S	100	×	1	1	1' 30"	6	FR	100	0:01:30
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3650		1:27:00

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
	S	100	×	4	1	1' 55"	3	FR キックを意識して	400	0:07:40
Drill		25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル フルブイ キャッチの肘上げ	100	0:03:00
	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	100	×	1	2	1' 40"	6	FR パドル H	200	0:03:20
2)	P	100	×	2	2	1' 45"	5	FR パドル H	400	0:07:00
3)	P	100	×	3	2	1' 50"	4	FR パドル H	600	0:11:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	S	400	×	1	1	8' 00"	2	FR	400	0:08:00
2)	S	300	×	1	1	5' 45"	3	FR	300	0:05:45
3)	S	200	×	1	1	3' 45"	3	FR	200	0:03:45
4)	S	100	×	1	1	1' 45"	6	FR	100	0:01:45
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3500	1:26:15

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:08:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30	
S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR キックを意識して	400	0:08:40	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル プルブイ キャッチの肘上げ	100	0:03:00	
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:30	
1)	P	100	×	1	2	1' 50"	FR	パドル H	200	0:03:40
2)	P	100	×	2	2	1' 55"	FR	パドル H	400	0:07:40
3)	P	100	×	3	2	2' 00"	FR	パドル H	600	0:12:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	S	300	×	1	1	6' 30"	FR		300	0:06:30
2)	S	200	×	1	1	4' 30"	FR		200	0:04:30
3)	S	100	×	1	1	2' 10"	FR		100	0:02:10
4)	S	50	×	1	1	1' 00"	FR		50	0:01:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3150	1:26:10