

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
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
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドル 顔上げ ゆっくり 肘上げ入水	150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
3)	P	100	×	6	1	1' 40"	6・3	FR	パドル H/Eby50	600	0:10:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
	S	200	×	7	1	3' 10"	3	FR	一定のペース	1400	0:22:10
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	水中ドルフィンキック10mを入れてみよう	100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	E		100	0:02:00
DW											0:05:00
Total										3700	1:26:40

C										Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
1)	S	50	× 6	1	1'00"	2	FR			300	0:06:00	
2)	S	50	× 6	1	0'55"	3	FR			300	0:05:30	
3)	S	50	× 6	1	0'50"	5	FR			300	0:05:00	
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	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	
1)	P	25	× 6	1	0'40"	3	FR	パドル	顔上げ ゆっくり 肘上げ入水	150	0:04:00	
2)	P	25	× 6	1	0'40"	6	FR	パドル	12ストローク以内	150	0:04:00	
3)	P	100	× 6	1	1'45"	6・3	FR	パドル	H/Eby50	600	0:10:30	
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	K	50	× 3	1	1'20"	3	FR	12サイト/6サイトby25			150	0:04:00
	S	200	× 6	1	3'30"	3	FR	一定のペース			1200	0:21:00
	D	25	× 4	1	1'00"	9	FR	水中ドルフィンキック10mを入れてみよう			100	0:04:00
DW											0:05:00	
Total										3400	1:25:30	

D											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	4	1	0'50"	5	FR		200	0:03:20
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
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
1)	P	25	×	6	1	0'40"	3	FR	パドル 顔上げ ゆっくり 肘上げ入水	150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
3)	P	100	×	6	1	1'50"	6-3	FR	パドル H/Eby50	600	0:11:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
	S	200	×	6	1	3'40"	3	FR	一定のペース	1200	0:22:00
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	水中ドルフィンキック10mを入れてみよう	100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3300	1:25:20

E										Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
1)	S	50	× 6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00	
2)	S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR			300	0:05:30	
3)	S	50	× 3	1	0' 50"	5	FR			150	0:02:30	
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	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	
1)	P	25	× 6	1	0' 40"	3	FR	パドル	顔上げ ゆっくり 肘上げ入水	150	0:04:00	
2)	P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル	12ストローク以内	150	0:04:00	
3)	P	100	× 6	1	2' 00"	6・3	FR	パドル	H/Eby50	600	0:12:00	
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	12サイド/6サイドby25			150	0:04:00
	S	200	× 6	1	3' 50"	3	FR	一定のペース			1200	0:23:00
	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	水中ドルフィンキック10mを入れてみよう			100	0:04:00
DW											0:05:00	
Total										3250	1:26:30	

F											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
2)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR		300	0:06:30
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR		150	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
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
1)	P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	パドル 顔上げ ゆっくり 肘上げ入水	150	0:04:30
2)	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:30
3)	P	100	×	6	1	2' 10"	6・3	FR	パドル H/Eby50	600	0:13:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:04:30
	S	200	×	4	1	4' 15"	3	FR	一定のペース	800	0:17:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	水中ドルフィンキック10mを入れてみよう	100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										2850	1:25:30