

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' 30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー1往復 指先水面	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	リカバリー 肘上げ 1/3呼吸	600	0:09:30	
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	100	×	6	1	1' 25"	5	FR	パドル	600	0:08:30	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	E	150	0:04:00	
1)	S	100	×	2	4	1' 25"	5	FR		800	0:11:20
2)	S	100	×	2	4	1' 45"	3	FR		800	0:14:00
				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									4000	1:25:50	

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	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー-1往復 指先水面	150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1'45"	3	FR	リカバリー 肘上げ 1/3呼吸	600	0:10:30
	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	100	×	6	1	1'35"	5	FR	パドル	600	0:09:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	E	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	1'35"	5	FR		600	0:09:30
2)	S	100	×	2	3	1'55"	3	FR		600	0:11:30
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3600	1:25:30

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	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー1往復 指先水面		150	0:04:30
S	100	×	5	1	1'50"	3	FR	リカバリー 肘上げ 1/3呼吸		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	100	×	6	1	1'40"	5	FR	パドル		600	0:10:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	E		150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	1'40"	5	FR		600	0:10:00
2)	S	100	×	2	3	2'00"	3	FR		600	0:12:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3500	1:25:40

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	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー1往復 指先水面		150	0:04:30
	S	100	×	4	1	1' 55"	3	FR	リカバリー 肘上げ 1/3呼吸		400	0:07:40
	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	100	×	6	1	1' 45"	5	FR	パドル		600	0:10:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	E		150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	1' 45"	5	FR			600	0:10:30
2)	S	100	×	2	3	2' 05"	3	FR			600	0:12:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3400	1:26:10

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	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー1往復 指先水面	150	0:04:30
	S	100	×	5	1	2'00"	3	FR	リカバリー 肘上げ 1/3呼吸	500	0:10:00
	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
	P	100	×	6	1	2'00"	5	FR	パドル	600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	E	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	2	2'00"	5	FR		400	0:08:00
2)	S	100	×	2	2	2'10"	3	FR		400	0:08:40
				1	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									3100	1:25:10