

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	200	×	1	1	3' 30"	2~4 FR	ビルトアップ	200	0:03:30
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	3 FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:02:30
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6 FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	50	0:02:00
3)	P	25	×	6	1	0' 30"	3 FR	プルプイを脛で挟む パドルの先を掴む キャッチの肘上げ	150	0:03:00
4)	P	50	×	4	1	1' 00"	2~5 FR	DES パドル	200	0:04:00
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	6	4	0' 40"	6 FR	パドル H 頑張ろう!	1200	0:16:00
				1	3	0' 40"				0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1 BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	4	1' 00"	9-1 FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE	200	0:08:00
2)	S	50	×	1	4	1' 00"	6 FR	H	200	0:04:00
3)	S	100	×	1	4	1' 15"	5 FR		400	0:05:00
4)	S	100	×	1	4	1' 30"	3 FR		400	0:06:00
				1	3	1' 00"		1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:03:00
DW										0:05:00
Total									3550	1:24:00

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	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
1)	K	50	× 2	1	1' 15"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く			100	0:02:30
2)	K	25	× 2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く			50	0:02:00
3)	P	25	× 6	1	0' 30"	3	FR	プルブイを脛で挟む パドルの先を掴む キャッチの肘上げ			150	0:03:00
4)	P	50	× 4	1	1' 00"	2~5	FR	DES パドル			200	0:04:00
				1	3			1)~4)レストナシ				0:00:00
	P	50	× 3	7	0' 40"	6	FR	パドル H 頑張ろう!			1050	0:14:00
				1	6							0:04:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	D	25	× 2	4	1' 00"	9-1	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE			200	0:08:00
2)	S	50	× 1	4	1' 00"	6	FR	H			200	0:04:00
3)	S	100	× 1	4	1' 25"	5	FR				400	0:05:40
4)	S	100	× 1	4	1' 35"	3	FR				400	0:06:20
				1	3			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'				0:03:00
DW												0:05:00
Total											3400	1:25:00

C											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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		100	0:03:00
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	腰の位置を高く		50	0:02:00
3)	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	プルブイを脛で挟む	パドルの先を掴む	キャッチの肘上げ	150	0:03:00
4)	P	50	×	5	1	1' 00"	2~5	FR	DES	パドル		250	0:05:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ				0:00:00
	P	50	×	4	4	0' 45"	6	FR	パドル H	頑張ろう!		800	0:12:00
				1	3	0' 45"							0:02:15
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	D	25	×	2	4	1' 00"	9-1	FR	スタート15m顔上げダッシュ	残りE		200	0:08:00
2)	S	50	×	1	4	1' 00"	6	FR	H			200	0:04:00
3)	S	100	×	1	4	1' 35"	5	FR				400	0:06:20
4)	S	100	×	1	4	1' 45"	3	FR				400	0:07:00
				1	3	1' 00"			1)~4)レストナシ	4)→1)レスト1'			0:03:00
DW													0:05:00
Total												3200	1:25:05

D											Distance	Time
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	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
1)	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		100	0:03:00
2)	K	25	×	2	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く		50	0:02:00
3)	P	25	×	6	1	0'30"	3	FR	プルブイを脛で挟む パドルの先を掴む キャッチの肘上げ		150	0:03:00
4)	P	50	×	5	1	1'00"	2~5	FR	DES パドル		250	0:05:00
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
	P	50	×	3	5	0'45"	6	FR	パドル H 頑張ろう!		750	0:11:15
				1	4	0'45"						0:03:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	2	4	1'00"	9-1	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE		200	0:08:00
2)	S	50	×	1	4	1'00"	6	FR	H		200	0:04:00
3)	S	100	×	1	4	1'40"	5	FR			400	0:06:40
4)	S	100	×	1	4	1'50"	3	FR			400	0:07:20
				1	3	1'00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'			0:03:00
DW												0:05:00
Total											3150	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	200 × 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	K	50 × 2	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00	
2)	K	25 × 2	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	50	0:02:00	
3)	P	25 × 6	1	0'35"	3	FR	プルブイを脛で挟む パドルの先を掴む キャッチの肘上げ	150	0:03:30	
4)	P	50 × 5	1	1'00"	2~5	FR	DES パドル	250	0:05:00	
			1	3			1)~4)レストナシ		0:00:00	
	P	50 × 3	4	0'50"	6	FR	パドル H 頑張ろう!	600	0:10:00	
			1	3					0:02:30	
	S	25 × 6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25 × 2	4	1'00"	9・1	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE	200	0:08:00	
2)	S	50 × 1	4	1'00"	6	FR	H	200	0:04:00	
3)	S	100 × 1	4	1'45"	5	FR		400	0:07:00	
4)	S	100 × 1	4	1'55"	3	FR		400	0:07:40	
			1	3			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:03:00	
DW										0:05:00
Total								3000		1:25:10

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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く			100	0:03:00
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く			50	0:02:00
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	プルブイを脛で挟む ハドルの先を掴む キャッチの肘上げ			150	0:04:00
4)	P	50	×	3	1	1' 10"	2~5	FR	DES ハドル			150	0:03:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ				0:00:00
	P	50	×	3	5	1' 00"	6	FR	ハドル H 頑張ろう!			750	0:15:00
				1	4	0' 45"							0:03:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	D	25	×	2	3	1' 00"	9-1	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE			150	0:06:00
2)	S	50	×	1	3	1' 15"	6	FR	H			150	0:03:45
3)	S	100	×	1	3	2' 00"	5	FR				300	0:06:00
4)	S	100	×	1	3	2' 10"	3	FR				300	0:06:30
				1	2	1' 00"			1)~4)レストナシ		4)→1)レスト1'		0:02:00
DW													0:05:00
Total												2750	1:25:45