

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	
K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	12サイドスカーリングキック					100	0:02:30	
K	25	×	6	1	0' 40"	3	FLY	サイドキック 片手前片手体側 右・左					150	0:04:00	
K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	板ヘッドダウン 帆掛け船 右・左					100	0:04:00	
1)	S	200	×	4	1	3' 20"	3	FR				800	0:13:20		
2)	S	100	×	4	1	1' 35"	3	FR				400	0:06:20		
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	6・2	FR	2H2E					200	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"						0:01:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング°	1・2→キャッチポイント 3・4→背面腰の位置 5・6→様々な位置で					150	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル					150	0:03:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル					150	0:03:30	
P	100	×	6	1	1' 40"	5・3	FR	ハドル 0~25m→顔上げ横呼吸 25~100m→1/3呼吸					600	0:10:00	
S	25	×	6	1	0' 35"	6・2	FR	1~3→H 1/3呼吸 4~6→E					150	0:03:30	
DW													0:05:00		
Total												3450	1:25:40		

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	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ°			200	0:04:00
K	50	×	2	1	1'15"	4	FR	12サイトスカーリングキック			100	0:02:30
K	25	×	6	1	0'45"	3	FLY	サイトキック 片手前片手体側 右・左			150	0:04:30
K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	板ヘッドダウン 帆掛け船 右・左			100	0:04:00
1)	S	200	×	3	1	3'40"	3	FR			600	0:11:00
2)	S	100	×	4	1	1'45"	3	FR			400	0:07:00
3)	S	50	×	4	1	1'00"	6・2	FR	2H2E		200	0:04:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
Drill	25	×	6	1	1'00"	4	スカーリング°	1・2→キャッチポイント 3・4→背面腰の位置 5・6→様々な位置で			150	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル			150	0:03:30
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル			150	0:03:30
P	100	×	6	1	1'50"	5・3	FR	パドル 0~25m→顔上げ横呼吸 25~100m→1/3呼吸			600	0:11:00
S	25	×	6	1	0'40"	6・2	FR	1~3→H 1/3呼吸 4~6→E			150	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3250	1:27:00

D												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	1'00"	2	FR				300	0:10:00 0:06:00
	S	200	× 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ°			200	0:04:00
	K	50	× 2	1	1'15"	4	FR	12サイトスカーリングキック			100	0:02:30
	K	25	× 6	1	0'45"	3	FLY	サイトキック 片手前片手体側 右・左			150	0:04:30
	K	25	× 4	1	1'00"	6	FR	板ヘッドダウン 帆掛け船 右・左			100	0:04:00
1)	S	200	× 3	1	3'50"	3	FR				600	0:11:30
2)	S	100	× 3	1	1'50"	3	FR				300	0:05:30
3)	S	50	× 4	1	1'00"	6-2	FR	2H2E			200	0:04:00
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
Drill	25	× 6	1	1'00"	4	スカーリング°	1・2→キャッチポイント	3・4→背面腰の位置	5・6→様々な位置で		150	0:06:00
Drill	50	× 3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ°	1ストローク2スカル			150	0:03:30
P	25	× 6	1	0'35"	2-4-6	FR	DPS3本ずつ	パドル			150	0:03:30
P	100	× 6	1	1'55"	5-3	FR	パドル	0~25m→顔上げ横呼吸	25~100m→1/3呼吸		600	0:11:30
S	25	× 6	1	0'40"	6-2	FR	1~3→H	1/3呼吸	4~6→E		150	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3150	1:26:30

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
K	50	× 2	1	1'30"	4	FR	12サイドスカーリングキック	100	0:03:00
K	25	× 6	1	0'45"	3	FLY	サイドキック 片手前片手体側 右・左	150	0:04:30
K	25	× 4	1	1'00"	6	FR	板ヘッドダウン 帆掛け船 右・左	100	0:04:00
1)	S	200	× 3	1	4'00"	3	FR	600	0:12:00
2)	S	100	× 3	1	1'55"	3	FR	300	0:05:45
3)	S	50	× 4	1	1'05"	6・2	FR	200	0:04:20
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
Drill	25	× 6	1	1'00"	4	スカーリング	1・2→キャッチポイント 3・4→背面腰の位置 5・6→様々な位置で	150	0:06:00
Drill	50	× 3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	150	0:03:30
P	25	× 6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30
P	100	× 5	1	2'00"	5・3	FR	パドル 0~25m→顔上げ横呼吸 25~100m→1/3呼吸	500	0:10:00
S	25	× 6	1	0'40"	6・2	FR	1~3→H 1/3呼吸 4~6→E	150	0:04:00
DW									0:05:00
Total								3050	1:26:35

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
K	50	× 2	1	1' 30"	4	FR	12サイドスカーリングキック	100		0:03:00
K	25	× 6	1	0' 50"	3	FLY	サイドキック 片手前片手体側 右・左	150		0:05:00
K	25	× 4	1	1' 00"	6	FR	板ヘッドダウン 帆掛け船 右・左	100		0:04:00
1)	S	200	× 2	1	4' 15"	3	FR		400	0:08:30
2)	S	100	× 3	1	2' 10"	3	FR		300	0:06:30
3)	S	50	× 4	1	1' 10"	6・2	FR	2H2E	200	0:04:40
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
Drill	25	× 6	1	1' 00"	4	スカーリング	1・2→キャッチポイント 3・4→背面腰の位置 5・6→様々な位置で	150		0:06:00
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	150		0:04:00
P	25	× 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150		0:04:00
P	100	× 4	1	2' 10"	5・3	FR	パドル 0~25m→顔上げ横呼吸 25~100m→1/3呼吸	400		0:08:40
S	25	× 6	1	0' 45"	6・2	FR	1~3→H 1/3呼吸 4~6→E	150		0:04:30
DW										0:05:00
Total								2750		1:26:20