

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
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	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
P	50	×	12	1	0'50"	3	FR	パドル 1/3呼吸		600	0:10:00
Drill	50	×	6	1	1'15"	2	FR	1~3→片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 4~6→キャッチアップ		300	0:07:30
1)	K/S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド	300	0:06:00
2)	S	100	×	8	1	1'30"	4	FR	同じスピードを維持しよう	800	0:12:00
3)	S	50	×	8	1	0'45"	4	FR		400	0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	E		150	0:04:30
S	25	×	6	1	0'35"	6	FR	H 顔上げ横呼吸 顔を上げるタイミング		150	0:03:30
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	E		100	0:02:00
DW											0:05:00
Total										3700	1:26:30

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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル	1/3呼吸	600	0:11:00
Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	1~3→片手ドックパドル片手ストローク	右/左by25	300	0:07:30
								4~6→キャッチアップ			
1)	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	同じスピードを維持しよう	600	0:10:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	4	FR		300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E		150	0:04:30
S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	H	顔上げ横呼吸 顔を上げるタイミング	150	0:03:30
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	E		100	0:02:00
DW											0:05:00
Total										3400	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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ			150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル 1/3呼吸			600	0:11:00
Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	1~3→片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 4~6→キャッチアップ			300	0:07:30
1)	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト		300	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	同じスピードを維持しよう		600	0:10:30
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR			300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E			150	0:04:30
S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	H 顔上げ横呼吸 顔を上げるタイミング			150	0:03:30
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	E			100	0:02:00
DW												0:05:00
Total											3400	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	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00	
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	フルブイ		150	0:04:30	
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30	
	P	50	×	10	1	1'00"	3	FR	パドル	1/3呼吸	500	0:10:00	
	Drill	50	×	6	1	1'15"	2	FR	1~3→片手ドックパドル片手ストローク	右/左by25	300	0:07:30	
									4~6→キャッチアップ				
1)	K/S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	K/Sby25	K→6サイト	300	0:06:30	
2)	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	同じスピードを維持しよう		600	0:11:00	
3)	S	50	×	6	1	0'55"	4	FR			300	0:05:30	
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	E		150	0:04:30	
	S	25	×	6	1	0'35"	6	FR	H	顔上げ横呼吸	顔を上げるタイミング	150	0:03:30
	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	E		100	0:02:00	
DW												0:05:00	
	Total										3300	1:27:30	

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	繰り返す	300	0:08:00
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ		100	0:03:20
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:00
P	50	×	8	1	1' 10"	3	FR	パドル 1/3呼吸		400	0:09:20
Drill	50	×	6	1	1' 30"	2	FR	1〜3→片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 4〜6→キャッチアップ		300	0:09:00
1)	K/S	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:07:30
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	同じスピードを維持しよう	400	0:08:20
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	4	FR		300	0:06:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E		150	0:04:30
S	25	×	4	1	0' 40"	6	FR	H 顔上げ横呼吸 顔を上げるタイミング		100	0:02:40
S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	E		100	0:02:15
DW											0:05:00
Total										2900	1:27:55