

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		
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫				150	0:03:30	
S	25	×	6	2	0' 30"	2・4・6	FR	①DPS3本ずつ ②H セットレスト30"				300	0:06:00	
			1	1	0' 30"							0:00:30		
1)	S	150	×	1	6	2' 00"	5	FR	H				900	0:12:00
2)	S	100	×	1	6	2' 00"	2	FR	E				600	0:12:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 ドローイン				100	0:04:00	
P	50	×	2	1	1' 00"	3	FR	大きい板を挟む フィニッシュで板にタッチ				100	0:02:00	
P	50	×	12	1	0' 55"	2・5	FR	ハドル 1E1H				600	0:11:00	
P	200	×	1	1	3' 00"	3	FR	1/3呼吸				200	0:03:00	
1)	S	50	×	1	6	0' 35"	5	FR	H				300	0:03:30
2)	S	25	×	1	6	0' 35"	2	FR	E				150	0:03:30
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											3850	1:25:30		

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		
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫				150	0:03:30	
S	25	×	6	2	0'30"	2・4・6	FR	①DPS3本ずつ ②H セットレスト30"				300	0:06:00	
			1	1	0'30"									
1)	S	150	×	1	5	2'15"	5	FR	H				750	0:11:15
2)	S	100	×	1	5	2'00"	2	FR	E				500	0:10:00
				1	4	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 ドローイン				100	0:04:00	
P	50	×	3	1	1'00"	3	FR	大きい板を挟む フィニッシュで板にタッチ				150	0:03:00	
P	50	×	12	1	0'55"	2・5	FR	パドル 1E1H				600	0:11:00	
P	200	×	1	1	3'30"	3	FR	1/3呼吸				200	0:03:30	
1)	S	50	×	1	6	0'40"	5	FR	H				300	0:04:00
2)	S	25	×	1	6	0'40"	2	FR	E				150	0:04:00
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											3650	1:25:15		

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	
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	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00	
S	25	×	6	2	0' 35"	2・4・6	FR	①DPS3本ずつ ②H セットレスト30"	300	0:07:00	
			1	1	0' 30"						
1)	S	150	×	1	4	2' 30"	5	FR	H	600	0:10:00
2)	S	100	×	1	4	2' 10"	2	FR	E	400	0:08:40
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 トローイン	100	0:04:00	
P	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	大きい板を挟む フィニッシュで板にタッチ	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	1' 00"	2・5	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00	
P	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:00	
1)	S	50	×	1	4	0' 50"	5	FR	H	200	0:03:20
2)	S	25	×	1	4	0' 40"	2	FR	E	100	0:02:40
				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									3250	1:25:10	

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	
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	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00	
S	25	×	6	2	0'35"	2・4・6	FR	①DPS3本ずつ ②H セットレスト30"	300	0:07:00	
			1	1	0'30"						
1)	S	150	×	1	4	2'40"	5	FR	H	600	0:10:40
2)	S	100	×	1	4	2'10"	2	FR	E	400	0:08:40
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 トローイン	100	0:04:00	
P	50	×	3	1	1'10"	3	FR	大きい板を挟む フィニッシュで板にタッチ	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	1'00"	2・5	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00	
P	200	×	1	1	4'00"	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:00	
1)	S	50	×	1	4	0'50"	5	FR	H	200	0:03:20
2)	S	25	×	1	4	0'40"	2	FR	E	100	0:02:40
				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									3250	1:25:50	

E										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	
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	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫			150	0:04:00
S	25	×	6	2	0'35"	2・4・6	FR	①DPS3本ずつ ②H セットレスト30"			300	0:07:00
			1	1	0'30"							0:00:30
1)	S	150	×	1	4	2'50"	5	FR	H	600	0:11:20	
2)	S	100	×	1	4	2'20"	2	FR	E	400	0:09:20	
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 トローイン			100	0:04:00
P	50	×	3	1	1'10"	3	FR	大きい板を挟む フィニッシュで板にタッチ			150	0:03:30
P	50	×	10	1	1'00"	2・5	FR	パドル 1E1H			500	0:10:00
P	200	×	1	1	4'00"	3	FR	1/3呼吸			200	0:04:00
1)	S	50	×	1	4	0'55"	5	FR	H	200	0:03:40	
2)	S	25	×	1	4	0'45"	2	FR	E	100	0:03:00	
				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										3150	1:25:50	

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		
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫				150	0:04:30	
S	25	×	6	2	0' 40"	2・4・6	FR	①DPS3本ずつ ②H セットレスト30"				300	0:08:00	
			1	1	0' 30"									
1)	S	150	×	1	4	3' 00"	5	FR	H				600	0:12:00
2)	S	100	×	1	4	2' 30"	2	FR	E				400	0:10:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 トローイン				100	0:04:00	
P	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	大きい板を挟む フィニッシュで板にタッチ				100	0:02:30	
P	50	×	8	1	1' 10"	2・5	FR	パドル 1E1H				400	0:09:20	
P	100	×	1	1	2' 30"	3	FR	1/3呼吸				100	0:02:30	
1)	S	50	×	1	4	1' 00"	5	FR	H				200	0:04:00
2)	S	25	×	1	4	0' 45"	2	FR	E				100	0:03:00
				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											2850	1:25:20		