

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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200		0:03:30
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' 20"	2	FR キャッチアップ リハビリ-1往復 耳に触れる	150		0:04:00
S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR 一定のペース リハビリ-肘上げ	800		0:12:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	BA リハビリ-1往復	150		0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル プルプイ パドル	150		0:04:30
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	3-4-5	FR パドル DES	300	0:06:00
2)	P	50	×	4	2	1' 15"	7	FR パドル H	400	0:10:00
3)	P	100	×	1	2	2' 00"	2	FR 1/3呼吸 丁寧に	200	0:04:00
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
S	50	×	6	1	1' 30"	7	FR H 頑張ろう!	300		0:09:00
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR E	100		0:02:00
DW										0:05:00
Total								3200		1:26:00

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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°	200		0:04:00
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 耳に触れる	150		0:04:00
S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	一定のペース リカバリー-肘上げ	600		0:10:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	リカバリー-1往復	150		0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ パドル	150		0:04:30
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	3-4-5	FR	パドル DES	300	0:06:00
2)	P	50	×	4	2	1' 15"	7	FR	パドル H	400	0:10:00
3)	P	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に	200	0:04:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
S	50	×	6	1	1' 30"	7	FR	H 頑張ろう!	300		0:09:00
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	E	100		0:02:00
DW											0:05:00
Total									3000		1:25:30

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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ°	200		0:04:00
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-1往復 耳に触れる	150		0:04:00
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR 一定のペース リカバリ-肘上げ	600		0:10:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	BA リカバリ-1往復	150		0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル フルブイ パドル	150		0:04:30
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	3・4・5	FR パドル DES	300	0:06:00
2)	P	50	×	4	2	1' 15"	7	FR パドル H	400	0:10:00
3)	P	100	×	1	2	2' 00"	2	FR 1/3呼吸 丁寧に	200	0:04:00
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
S	50	×	6	1	1' 30"	7	FR H 頑張ろう!	300		0:09:00
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR E	100		0:02:00
DW										0:05:00
Total								3000		1:26:00

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	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR ビルトアップ	200		0:04:00
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 耳に触れる	150		0:04:00
S	100	×	6	1	1'50"	4	FR 一定のペース リカバリー肘上げ	600		0:11:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	BA リカバリー1往復	150		0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル フルブイ パドル	150		0:04:30
1)	P	50	×	3	2	1'00"	3・4・5	FR パドル DES	300	0:06:00
2)	P	50	×	4	2	1'15"	7	FR パドル H	400	0:10:00
3)	P	100	×	1	2	2'00"	2	FR 1/3呼吸 丁寧に	200	0:04:00
				1	1	1'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
S	50	×	6	1	1'30"	7	FR H 頑張ろう!	300		0:09:00
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR E	100		0:02:00
DW										0:05:00
Total								3000		1:26:30

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繰り返し	300	0:08:00	
S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:30	
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 耳に触れる	150	0:04:30	
S	100	×	6	1	2'05"	4	FR 一定のペース リカバリー肘上げ	600	0:12:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	BA リカバリー1往復	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル プルプイ パドル	150	0:04:30	
1)	P	50	×	3	2	1'10"	3-4-5	FR パドル DES	300	0:07:00
2)	P	50	×	2	2	1'30"	7	FR パドル H	200	0:06:00
3)	P	100	×	1	2	2'30"	2	FR 1/3呼吸 丁寧に	200	0:05:00
				1	1	1'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
S	50	×	5	1	1'30"	7	FR H 頑張ろう!	250	0:07:30	
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR E	100	0:02:00	
DW										0:05:00
Total								2750	1:26:30	