

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"	4 FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
1)	K	25	×	2	2	1' 00"	6 FR	大きい板を沈めて	100	0:04:00
2)	P	25	×	6	2	0' 30"	3 FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	300	0:06:00
3)	S	50	×	3	2	1' 00"	2 FR	トローイン	300	0:06:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	6	1	1' 30"	7 FR	パドル H 何秒で泳げるか?	300	0:09:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	3	1' 30"	4 FR	一定ペース	1200	0:18:00
2)	S	50	×	3	3	1' 00"	2 FR	E	450	0:09:00
3)	S	25	×	6	3	0' 20"	7 FR	H	450	0:06:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3700	1:27:00

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' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	ドロイン		150	0:04:00
1)	K	25	× 2	2	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて			100	0:04:00
2)	P	25	× 6	2	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む			300	0:07:00
3)	S	50	× 3	2	1' 00"	2	FR	ドロイン			300	0:06:00
				1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
	P	50	× 6	1	1' 30"	7	FR	パドル	H	何秒で泳げるか?	300	0:09:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100	× 3	3	1' 40"	4	FR	一定ペース			900	0:15:00
2)	S	50	× 3	3	1' 00"	2	FR	E			450	0:09:00
3)	S	25	× 6	3	0' 25"	7	FR	H			450	0:07:30
				1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3400	1:27:00

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' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
1)	K	25	×	2	2	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	100	0:04:00
2)	P	25	×	6	2	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	300	0:07:00
3)	S	50	×	3	2	1' 00"	2	FR	トローイン	300	0:06:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	6	1	1' 30"	7	FR	パドル H 何秒で泳げるか？	300	0:09:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	1' 45"	4	FR	一定ペース	900	0:15:45
2)	S	50	×	3	3	1' 05"	2	FR	E	450	0:09:45
3)	S	25	×	4	3	0' 25"	7	FR	H	300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3250	1:26:00

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	
	K	50	×	3	1	1' 20"	4 FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
1)	K	25	×	2	2	1' 00"	6 FR 大きい板を沈めて	100	0:04:00	
2)	P	25	×	6	2	0' 35"	3 FR パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	300	0:07:00	
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	2 FR トローイン	200	0:04:00	
				1	1	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
	P	50	×	6	1	1' 30"	7 FR パドル H 何秒で泳げるか?	300	0:09:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	3	1' 50"	4 FR 一定ペース	900	0:16:30	
2)	S	50	×	3	3	1' 10"	2 FR E	450	0:10:30	
3)	S	25	×	4	3	0' 30"	7 FR H	300	0:06:00	
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3150	1:26:30	

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	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘットダウン	ドロイン	150	0:04:30
1)	K	25	×	2	2	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて		100	0:04:00
2)	P	25	×	6	2	0' 40"	3	FR	パドルの先端を掴む	プルブイは脛で挟む	300	0:08:00
3)	S	50	×	3	2	1' 10"	2	FR	ドロイン		300	0:07:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	6	1	1' 30"	7	FR	パドル	H 何秒で泳げるか?	300	0:09:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	2' 05"	4	FR	一定ペース		600	0:12:30
2)	S	50	×	2	3	1' 15"	2	FR	E		300	0:07:30
3)	S	25	×	4	3	0' 30"	7	FR	H		300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2800	1:25:00