

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2 FR	300		0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3 FR	300		0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5 FR	300		0:04:30
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3 FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150		0:04:00
1)	S	50	×	3	2	0' 50"	6 FR 6ビート H	300		0:05:00
2)	S	50	×	3	2	0' 45"	3 FR 2ビート	300		0:04:30
				1	1	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	6 FR ハドル 12ストローク以内	150		0:03:30
	P	50	×	6	1	1' 00"	6 FR ハドル H	300		0:06:00
	P	100	×	1	1	2' 00"	2 FR ハドルナシ 1/3呼吸	100		0:02:00
1)	S	100	×	3	3	1' 20"	4 FR	900		0:12:00
2)	S	100	×	3	3	1' 30"	3 FR	900		0:13:30
				1	2	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								4150		1:25:30

B										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	300	0:04:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
1)	S	50	×	3	2	0' 55"	6	FR 6ビート H	300	0:05:30
2)	S	50	×	3	2	0' 50"	3	FR 2ビート	300	0:05:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150	0:03:30
	P	50	×	6	1	1' 00"	6	FR ハドル H	300	0:06:00
	P	100	×	1	1	2' 00"	2	FR ハドルナシ 1/3呼吸	100	0:02:00
1)	S	100	×	4	2	1' 30"	4	FR	800	0:12:00
2)	S	100	×	4	2	1' 40"	3	FR	800	0:13:20
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3950	1:26:20

C													
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00	
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR			300	0:05:30	
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR			300	0:05:00	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00	
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
1)	S	50	×	3	2	1' 00"	6	FR	6ビート H			300	0:06:00
2)	S	50	×	3	2	0' 55"	3	FR	2ビート			300	0:05:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00	
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
	P	50	×	6	1	1' 10"	6	FR	パドル H			300	0:07:00
	P	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸			100	0:02:00
1)	S	100	×	3	2	1' 40"	4	FR			600	0:10:00	
2)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR			600	0:11:00	
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00	
DW												0:05:00	
Total											3550	1:26:30	

D														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU												0:10:00		
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:06:00		
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR			300	0:05:30		
3)	S	50	×	3	1	0'50"	5	FR			150	0:02:30		
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00	
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00
1)	S	50	×	3	2	1'00"	6	FR	6ビート H				300	0:06:00
2)	S	50	×	3	2	0'55"	3	FR	2ビート				300	0:05:30
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00	
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00
	P	50	×	6	1	1'10"	6	FR	パドル H				300	0:07:00
	P	100	×	2	1	2'00"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸				200	0:04:00
1)	S	100	×	3	2	1'45"	4	FR			600	0:10:30		
2)	S	100	×	3	2	1'55"	3	FR			600	0:11:30		
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00	
DW												0:05:00		
Total											3500	1:27:00		

E												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR			300	0:05:30
3)	S	50	×	3	1	0'50"	5	FR			150	0:02:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
1)	S	50	×	3	2	1'05"	6	FR	6ビート H		300	0:06:30
2)	S	50	×	3	2	1'00"	3	FR	2ビート		300	0:06:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	×	6	1	1'10"	6	FR	パドル H		300	0:07:00
	P	100	×	1	1	2'00"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸		100	0:02:00
1)	S	100	×	3	2	1'50"	4	FR			600	0:11:00
2)	S	100	×	3	2	2'00"	3	FR			600	0:12:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3400	1:27:00

F												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
1)	S	50	× 6	1	1' 10"	2	FR			300	0:07:00	
2)	S	50	× 6	1	1' 05"	3	FR			300	0:06:30	
3)	S	50	× 3	1	1' 00"	5	FR			150	0:03:00	
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:30
1)	S	50	× 3	2	1' 10"	6	FR	6ビート H			300	0:07:00
2)	S	50	× 3	2	1' 05"	3	FR	2ビート			300	0:06:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	P	25	× 6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:30
	P	50	× 6	1	1' 20"	6	FR	パドル H			300	0:08:00
	P	100	× 1	1	2' 30"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸			100	0:02:30
1)	S	100	× 2	2	2' 05"	4	FR			400	0:08:20	
2)	S	100	× 2	2	2' 15"	3	FR			400	0:09:00	
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00	
Total										3000	1:27:20	