

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	腰の位置を高く	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
S	50	×	10	1	0' 50"	3	FR	6ビート	500	0:08:20	
P	25	×	6	1	0' 30"	5	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:00	
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:00
2)	P	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	パドル H	200	0:06:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
	P	200	×	4	1	3' 15"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	800	0:13:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	3	2	1' 00"	2・4・6	FR	DES	300	0:06:00
2)	S	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	パドル H	100	0:02:00
3)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR	丁寧に	600	0:10:00
				1	5	0' 30"					0:02:30
											3)→1)レスト30"
DW											0:05:00
Total									3550	1:26:50	

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 腰の位置を高く	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
S	50	×	8	1	0' 55"	3	FR	6ビート	400	0:07:20	
P	25	×	6	1	0' 35"	5	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	パドル H	200	0:06:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト30"	0:00:30	
P	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:10:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	3	2	1' 10"	2・4・6	FR	DES	300	0:07:00
2)	S	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	パドル H	100	0:02:00
3)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR	丁寧に	600	0:11:00
			1	5	0' 30"				1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"	0:02:30	
DW										0:05:00	
Total									3250	1:26:50	

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 腰の位置を高く	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
S	50	×	7	1	0'55"	3	FR 6ビート	350	0:06:25	
P	25	×	6	1	0'35"	5	FR ハドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	1	1'10"	2・4・6	FR ハドル DES	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1'30"	7	FR ハドル H	200	0:06:00
				1	1	0'30"		1)→2)レスト30"		0:00:30
P	200	×	3	1	3'40"	4	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	600	0:11:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	3	2	1'10"	2・4・6	FR DES	300	0:07:00
2)	S	50	×	1	2	1'00"	7	FR ハドル H	100	0:02:00
3)	S	100	×	3	2	1'55"	3	FR 丁寧に	600	0:11:30
				1	5	0'30"		1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"		0:02:30
DW										0:05:00
Total									3200	1:26:55

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 腰の位置を高く	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
S	50	×	5	1	1' 00"	3	FR	6ビート	250	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	5	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	パドル H	200	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"	0:00:30	
P	200	×	3	1	3' 50"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:11:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	3	2	1' 10"	2・4・6	FR	DES	300	0:07:00
2)	S	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	パドル H	100	0:02:00
3)	S	100	×	3	2	2' 00"	3	FR	丁寧に	600	0:12:00
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"	0:02:30	
DW										0:05:00	
Total									3100	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	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30			
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00			
S	50	×	4	1	1' 10"	3	FR	6ビート	200	0:04:40			
P	25	×	6	1	0' 40"	5	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:04:00			
1)	P	50	×	3	1	1' 20"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:04:00		
2)	P	50	×	3	1	1' 40"	7	FR	パドル H	150	0:05:00		
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30		
P	200	×	2	1	4' 15"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:08:30			
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30			
1)	S	50	×	3	2	1' 20"	2・4・6	FR	DES	300	0:08:00		
2)	S	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	パドル H	100	0:02:00		
3)	S	100	×	3	2	2' 10"	3	FR	丁寧に	600	0:13:00		
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"		0:02:30		
DW											0:05:00		
Total									2800	1:27:10			