

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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルドアップ		200	0:03:30
	K	50	×	4	1	1' 20"	3	FR	1~2→片手板片手の甲を腰 3~4→12サイトスカーリングキック		200	0:05:20
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25		150	0:04:00
1)	S	50	×	2	4	1' 00"	2・6	FR	1E1H		400	0:08:00
2)	S	100	×	3	4	1' 20"	4	FR			1200	0:16:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:30
	Drill・S	25	×	6	1	0' 40"	1・4	FLY	Drill×2→片手前横呼吸右/左3ストロークずつ S×1 繰り返し		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル		150	0:03:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:03:30
	P	50	×	15	1	0' 45"	3	FR	パドル 1/3呼吸 左右のタイミング		750	0:11:15
	S	50	×	6	1	0' 55"	4・2	FR	1~3→6ビート		300	0:05:30
DW												0:05:00
	Total										3950	1:26:35

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
	S	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR	ビルドアップ		200	0:03:30
	K	50	×	4	1	1'20"	3	FR	1~2→片手板片手の甲を腰 3~4→12サイトスカーリングキック		200	0:05:20
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25		150	0:04:00
1)	S	50	×	2	3	1'00"	2・6	FR	1E1H		300	0:06:00
2)	S	100	×	4	3	1'30"	4	FR			1200	0:18:00
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	Drill・S	25	×	6	1	0'40"	1・4	FLY	Drill×2→片手前横呼吸右/左3ストロークずつ S×1 繰り返し		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル		150	0:03:30
	P	25	×	6	1	0'35"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:03:30
	P	50	×	14	1	0'50"	3	FR	パドル 1/3呼吸 左右のタイミング		700	0:11:40
	S	50	×	6	1	0'55"	4・2	FR	1~3→6ビート		300	0:05:30
DW												0:05:00
	Total										3800	1:26:30

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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルドアップ		200	0:04:00
	K	50	×	4	1	1' 30"	3	FR	1~2→片手板片手の甲を腰 3~4→12サイトスカーリングキック		200	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25		150	0:04:00
1)	S	50	×	2	3	1' 00"	2・6	FR	1E1H		300	0:06:00
2)	S	100	×	3	3	1' 40"	4	FR			900	0:15:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	Drill・S	25	×	6	1	0' 40"	1・4	FLY	Drill×2→片手前横呼吸右/左3ストロークずつ S×1 繰り返し		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル		150	0:04:00
	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	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル 1/3呼吸 左右のタイミング		600	0:11:00
	S	50	×	6	1	1' 00"	4・2	FR	1~3→6ビート		300	0:06:00
DW												0:05:00
	Total										3400	1:26:00

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
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	K	50	×	4	1	1'30"	3	FR	1~2→片手板片手の甲を腰 3~4→12サイドスカーリングキック		200	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25		150	0:04:30
1)	S	50	×	2	3	1'00"	2・6	FR	1E1H		300	0:06:00
2)	S	100	×	3	3	1'45"	4	FR			900	0:15:45
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	Drill・S	25	×	6	1	0'40"	1・4	FLY	Drill×2→片手前横呼吸右/左3ストロークずつ S×1 繰り返し		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル		150	0:04:00
	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	×	10	1	0'55"	3	FR	パドル 1/3呼吸 左右のタイミング		500	0:09:10
	S	50	×	6	1	1'00"	4・2	FR	1~3→6ビート		300	0:06:00
DW												0:05:00
	Total										3300	1:25:25

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
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	K	50	×	4	1	1'30"	3	FR	1~2→片手板片手の甲を腰 3~4→12サイトスカーリングキック	200	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30
1)	S	50	×	2	3	1'00"	2・6	FR	1E1H	300	0:06:00
2)	S	100	×	3	3	1'50"	4	FR		900	0:16:30
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	Drill・S	25	×	6	1	0'40"	1・4	FLY	Drill×2→片手前横呼吸右/左3ストロークずつ S×1 繰り返し	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	150	0:04:00
	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	×	10	1	1'00"	3	FR	パドル 1/3呼吸 左右のタイミング	500	0:10:00
	S	50	×	5	1	1'05"	4・2	FR	1~3→6ビート	250	0:05:25
DW											0:05:00
	Total									3250	1:26:25

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
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
	K	50	×	4	1	1' 30"	3	FR	1~2→片手板片手の甲を腰 3~4→12サイドスカーリングキック		200	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25		150	0:04:30
1)	S	50	×	2	3	1' 15"	2・6	FR	1E1H		300	0:07:30
2)	S	100	×	2	3	2' 05"	4	FR			600	0:12:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	Drill・S	25	×	6	1	0' 45"	1・4	FLY	Drill×2→片手前横呼吸右/左3ストロークずつ S×1 繰り返し		150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル		100	0:03:00
	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	×	10	1	1' 10"	3	FR	パドル 1/3呼吸 左右のタイミング		500	0:11:40
	S	50	×	4	1	1' 10"	4・2	FR	1~3→6ビート		200	0:04:40
DW												0:05:00
	Total										2850	1:26:20