

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"	2	FR			300	0:05:00	
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	2	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	12サイト`/6サイト`by25			150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	水中を見ながら呼吸する	150	0:04:00	
	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			800	0:12:00
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	パドル	1E1H	300	0:06:00	
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	2・6	FR	パドル	1E2H	300	0:06:30	
3)	P	200	×	3	1	3' 20"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ	600	0:10:00	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00	
	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			800	0:12:00
DW												0:05:00	
Total											4000	1:26:30	

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"	2	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	2	FR		300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 水中を見ながら呼吸する	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00
1)	P	50	×	8	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	400	0:08:00
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E2H	300	0:06:30
3)	P	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:11:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00
DW											0:05:00
	Total									3700	1:27:00

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"	2	FR				300	0:05:30	
3)	S	50	× 3	1	0'50"	2	FR				150	0:02:30	
			1 2		0'30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	K	50	× 3	1	1'20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25				150	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 水中を見ながら呼吸する				150	0:04:00
	S	100	× 6	1	1'45"	4	FR	一定ペース				600	0:10:30
1)	P	50	× 8	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H				400	0:08:00
2)	P	50	× 6	1	1'05"	2・6	FR	パドル 1E2H				300	0:06:30
3)	P	200	× 3	1	3'50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				600	0:11:30
			1 2		0'30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	S	100	× 6	1	1'45"	4	FR	一定ペース				600	0:10:30
DW												0:05:00	
Total											3550	1:26:00	

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"	2	FR			300	0:05:30	
3)	S	50	× 3	1	0' 50"	2	FR			150	0:02:30	
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25			150	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	水中を見ながら呼吸する		150	0:04:00
	S	100	× 6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00
1)	P	50	× 6	1	1' 00"	2-6	FR	パドル	1E1H		300	0:06:00
2)	P	50	× 6	1	1' 05"	2-6	FR	パドル	1E2H		300	0:06:30
3)	P	200	× 3	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ		600	0:12:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	100	× 6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00
DW											0:05:00	
	Total									3450	1:25:30	

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"	2	FR				300	0:06:30	
3)	S	50	× 3	1	1' 00"	2	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	12サイト`/6サイト`by25				150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 水中を見ながら呼吸する				150	0:04:30
	S	100	× 5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース				500	0:10:25
1)	P	50	× 6	1	1' 05"	2-6	FR	ハドル 1E1H				300	0:06:30
2)	P	50	× 6	1	1' 10"	2-6	FR	ハドル 1E2H				300	0:07:00
3)	P	200	× 2	1	4' 20"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ				400	0:08:40
			1 2		0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	S	100	× 5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース				500	0:10:25
DW												0:05:00	
	Total										3050	1:25:30	