

A													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP													0:10:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°			200	0:03:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘット・ダウン トローイン			150	0:04:00
2)	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
3)	S	100	×	3	1	1' 45"	3・4	FR	2ビート/6ビートby50			300	0:05:15
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	100	×	24	1	1' 40"	3	FR	先頭泳者が1本ごとに最後尾に！			2400	0:40:00
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	ハドル 12ストローク以内			100	0:03:00
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	6	FR	ハドル H			150	0:03:00
3)	P	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	ハドル 12ストローク以内			100	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3850	1:27:15

[illegible]

C												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												
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
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン トローイン		150	0:04:00
2)	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
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	3・4	FR	2ビート/6ビートby50		300	0:05:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	100	×	20	1	1' 55"	3	FR	先頭泳者が1本ごとに最後尾に！		2000	0:38:20
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	ハドル 12ストローク以内		100	0:03:00
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	6	FR	ハドル H		150	0:03:00
3)	P	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	ハドル 12ストローク以内		100	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												
0:05:00												
	Total										3450	1:27:05

D														
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time	
W-UP													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
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン トローイン				150	0:04:00
2)	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
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	3・4	FR	2ビート/6ビートby50				300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	S	100	×	20	1	2' 00"	3	FR	先頭泳者が1本ごとに最後尾に！				2000	0:40:00
1)	P	25	×	2	1	0' 45"	3	FR	ハドル 12ストローク以内				50	0:01:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	6	FR	ハドル H				150	0:03:00
3)	P	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	ハドル 12ストローク以内				100	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW													0:05:00	
	Total												3400	1:27:30

[illegible]

F													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP													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
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン			100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			100	0:03:00
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	3・4	FR	2ビート/6ビートby50			300	0:06:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	100	×	18	1	2' 10"	3	FR	先頭泳者が1本ごとに最後尾に！			1800	0:39:00
1)	P	25	×	2	1	0' 45"	3	FR	ハドル 12ストローク以内			50	0:01:30
2)	P	50	×	3	1	1' 10"	6	FR	ハドル H			150	0:03:30
3)	P	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	ハドル 12ストローク以内			100	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3100	1:27:00