

B												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0'30"	2			FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:06:00
	S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR		DES	300	0:05:00
1)	K	50	×	2	2	1'30"	4	FR		右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転	200	0:06:00
2)	K	25	×	2	2	0'45"	4	FLY		板ナシ水面上 呼吸時BRプル	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	1	2	1'15"	4	FR		クロールストロークでバタフライキック	100	0:02:30
4)	Drill	25	×	6	2	0'30"	4	FR		片手クロール 片手前 右・左 ストローク中にキックを止めない	300	0:06:00
5)	S	50	×	1	2	1'00"	6	FR		H 2ストローク6ビート	100	0:02:00
				1	1	0'30"				1)→2)→3)→4)→5)レストナシ 5)→1)レスト30"		0:00:30
1)	P	50	×	3	2	0'55"	3	FR		1/3呼吸 左右のストロークのタイミングを合わせよう	300	0:05:30
2)	P	100	×	3	2	1'30"	5	FR		パドル H	600	0:09:00
3)	P	50	×	3	2	0'55"	3	FR		パドル 大きく泳ごう	300	0:05:30
				1	1	0'30"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	S	400	×	2	1	6'20"	4	FR		一定のペースで泳ごう	800	0:12:40
2)	S	200	×	2	1	3'10"	4	FR		一定のペースで泳ごう	400	0:06:20
3)	S	100	×	1	1	1'40"	3	FR		少しスピードを落として泳ごう	100	0:01:40
				1	2	0'00"				1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
Total											3900	1:27:10

C																				
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time							
W-PU													0:10:00							
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR	×	2	BA	×	1	BR	×	1	繰り返し	300	0:07:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES										300	0:05:30
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転									200	0:06:00
2)	K	25	×	2	2	0' 45"	4	FLY	板ナシ水面上	呼吸時BRプル									100	0:03:00
3)	Drill	50	×	1	2	1' 30"	4	FR	クロールストロークで	バタフライキック									100	0:03:00
4)	Drill	25	×	6	2	0' 35"	4	FR	片手クロール	片手前 右・左	ストローク中にキックを止めない								300	0:07:00
5)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H	2ストローク6ビート									100	0:02:00
				1	1	0' 30"				1)→2)→3)→4)→5)レストナシ	5)→1)レスト30"									0:00:30
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	3	FR	1/3呼吸	左右のストロークのタイミングを合わせよう									300	0:06:00
2)	P	100	×	3	2	1' 40"	5	FR	パドル	H									600	0:10:00
3)	P	50	×	3	2	1' 00"	3	FR	パドル	大きく泳ごう									300	0:06:00
				1	1	0' 30"				1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"									0:00:30
1)	S	400	×	1	1	7' 00"	4	FR	一定のペースで泳ごう										400	0:07:00
2)	S	200	×	1	1	3' 30"	4	FR	一定のペースで泳ごう										200	0:03:30
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	少しスピードを落として泳ごう										300	0:05:30
				1	2	0' 00"				1)→2)→3)レストナシ										0:00:00
DW																				0:05:00
	Total																		3500	1:27:30

D												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し		300	0:07:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転		200	0:06:00
2)	K	25	×	2	2	0' 45"	4	FLY	板ナシ水面上 呼吸時BRプル		100	0:03:00
3)	Drill	50	×	1	2	1' 30"	4	FR	クロールストロークでバタフライキック		100	0:03:00
4)	Drill	25	×	6	2	0' 35"	4	FR	片手クロール 片手前 右・左 ストローク中にキックを止めない		300	0:07:00
5)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H 2ストローク6ビート		100	0:02:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)→4)→5)レストナシ 5)→1)レスト30"			0:00:30
1)	P	50	×	3	2	1' 05"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミングを合わせよう		300	0:06:30
2)	P	100	×	3	2	1' 50"	5	FR	パドル H		600	0:11:00
3)	P	50	×	3	2	1' 05"	3	FR	パドル 大きく泳ごう		300	0:06:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
1)	S	400	×	1	1	7' 50"	4	FR	一定のペースで泳ごう		400	0:07:50
2)	S	200	×	1	1	3' 40"	4	FR	一定のペースで泳ごう		200	0:03:40
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	少しスピードを落として泳ごう		100	0:02:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3300	1:27:30

E												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 40"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1	繰り返し	300	0:08:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	by25 腰の回転	200	0:06:00
2)	K	25	×	2	2	0' 50"	4	FLY	板ナシ	水面上 呼吸時BRプル	100	0:03:20
3)	Drill	50	×	1	2	1' 30"	4	FR	クロール	ストロークでハタフライキック	100	0:03:00
4)	Drill	25	×	6	2	0' 40"	4	FR	片手クロール	片手前 右・左 ストローク中にキックを止めない	300	0:08:00
5)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H	2ストローク6ビート	100	0:02:00
				1	1	0' 30"				1)→2)→3)→4)→5)レストナシ 5)→1)レスト30"		0:00:30
1)	P	50	×	3	2	1' 10"	3	FR	1/3呼吸	左右のストロークのタイミングを合わせよう	300	0:07:00
2)	P	100	×	2	2	2' 00"	5	FR	パドル	H	400	0:08:00
3)	P	50	×	3	2	1' 10"	3	FR	パドル	大きく泳ごう	300	0:07:00
				1	1	0' 30"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	S	300	×	1	1	6' 20"	4	FR	一定のペース	で泳ごう	300	0:06:20
2)	S	200	×	1	1	4' 10"	4	FR	一定のペース	で泳ごう	200	0:04:10
3)	S	100	×	1	1	2' 10"	3	FR	少しスピード	を落として泳ごう	100	0:02:10
				1	2	0' 00"				1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3000	1:27:30

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:09:00
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00
1)	K	50	×	2	2	1' 45"	4	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	200	0:07:00
2)	K	25	×	2	2	1' 00"	4	FLY 板ナシ水面上 呼吸時BRプル	100	0:04:00
3)	Drill	50	×	1	2	1' 30"	4	FR クロールストロークでバタフライキック	100	0:03:00
4)	Drill	25	×	4	2	0' 45"	4	FR 片手クロール 片手前 右・左 ストローク中にキックを止めない	200	0:06:00
5)	S	50	×	1	2	1' 15"	6	FR H 2ストローク6ビート	100	0:02:30
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)→4)→5)レストナシ 5)→1)レスト30"		0:00:30
1)	P	50	×	2	2	1' 20"	3	FR 1/3呼吸 左右のストロークのタイミングを合わせよう	200	0:05:20
2)	P	100	×	2	2	2' 10"	5	FR ハドル H	400	0:08:40
3)	P	50	×	3	2	1' 20"	3	FR ハドル 大きく泳ごう	300	0:08:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	S	200	×	1	1	5' 00"	4	FR 一定のペースで泳ごう	200	0:05:00
2)	S	150	×	1	1	3' 40"	4	FR 一定のペースで泳ごう	150	0:03:40
3)	S	100	×	1	1	2' 10"	3	FR 少しスピードを落として泳ごう	100	0:02:10
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									2650	1:27:20