

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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ビルトアップ°	200	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR 一定のペース	600	0:09:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル キックを打つ 左右のタイミング°	150	0:04:00
	D	25	×	8	1	0' 45"	9	FR 10mラインでストリームラインジャンプ2回	200	0:06:00
	P	50	×	8	3	0' 45"	5	FR パドル	1200	0:18:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR パドル 12ストローク以内で泳ごう！	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	2	1' 35"	4	FR	400	0:06:20
2)	S	50	×	2	2	0' 55"	3	FR 丁寧に泳ごう！	200	0:03:40
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3700	1:26:00

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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定のペース	600	0:10:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ 左右のタイミング	150	0:04:00	
D	25	×	8	1	0' 45"	9	FR	10mラインでストリームラインジャンプ2回	200	0:06:00	
P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	パドル	900	0:15:00	
			1	2	0' 30"					0:01:00	
P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	パドル 12ストローク以内で泳ごう！	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR		400	0:07:00
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう！	200	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3400	1:26:30

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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	5	1	1' 55"	4	FR 一定のペース	500	0:09:35
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル キックを打つ 左右のタイミング	150	0:04:00
	D	25	×	8	1	0' 45"	9	FR 10mラインでストリームラインジャンプ2回	200	0:06:00
	P	50	×	6	3	0' 55"	5	FR パドル	900	0:16:30
				1	2	0' 30"				0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR パドル 12ストローク以内で泳ごう！	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	2	1' 55"	4	FR	400	0:07:40
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	3	FR 丁寧に泳ごう！	200	0:04:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3300	1:27:45

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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ヒルトアップ°	200	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30	
S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR 一定のペース	500	0:10:25	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル キックを打つ 左右のタイミング	150	0:04:30	
D	25	×	8	1	0' 45"	9	FR 10mラインでストリームラインジャンプ°2回	200	0:06:00	
P	50	×	6	2	1' 00"	5	FR パドル	600	0:12:00	
			1	1	0' 30"				0:00:30	
P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR パドル 12ストローク以内で泳ごう！	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR	400	0:08:20
2)	S	50	×	2	2	1' 10"	3	FR 丁寧に泳ごう！	200	0:04:40
				1	1	0' 00"				0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3000	1:27:25

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	200 × 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200			0:05:00
K	50 × 2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100			0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150			0:04:30
S	100 × 4	1	2' 15"	4	FR	一定のペース	400			0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ 左右のタイミング	150			0:04:30
D	25 × 6	1	0' 50"	9	FR	10mラインでストリームラインジャンプ2回	150			0:05:00
P	50 × 6	2	1' 05"	5	FR	パドル	600			0:13:00
		1	0' 30"							0:00:30
P	25 × 6	1	0' 45"	3	FR	パドル 12ストローク以内で泳ごう！	150			0:04:30
1)	S 100 × 2	2	2' 15"	4	FR		400			0:09:00
2)	S 50 × 2	2	1' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう！	200			0:05:00
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW										0:05:00
Total							2800			1:27:30