

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	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25			150	0:04:30
	Drill	25	× 12	1	0' 30"	3	FR	1~6→片脚ストップ右・左 7~12→帆掛け船右・左			300	0:06:00
	S	50	× 6	1	1' 00"	3・5	FR	E/Hby25 E→2ビート H→6ビート			300	0:06:00
1)	S	100	× 3	2	1' 40"	3	FR				600	0:10:00
2)	S	100	× 3	2	1' 30"	5	FR				600	0:09:00
			1	3	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"				0:01:30
	K・S	25	× 12	1	0' 40"	2	BR	競泳の平泳ぎを覚えよう K→2K1スカル 水面上 内側へのスカルで呼吸			300	0:08:00
	P	50	× 8	2	0' 45"	5	FR	パドル			800	0:12:00
			1	1	0' 30"							0:00:30
	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	フォームの確認			100	0:02:00
DW												0:05:00
Total											3750	1:25:00

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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アツプ°左ダウ°/左アツプ°右ダウ°by25		150	0:04:30
Drill	25	×	12	1	0' 35"	3	FR	1~6→片脚ストップ°右・左 7~12→帆掛け船右・左		300	0:07:00
S	50	×	6	1	1' 00"	3・5	FR	E/Hby25 E→2ビート H→6ビート		300	0:06:00
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR		600	0:11:00
2)	S	100	×	3	2	1' 40"	5	FR		600	0:10:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"		0:01:30
K・S	25	×	12	1	0' 40"	2	BR	競泳の平泳ぎを覚えよう K→2K1スカル 水面上 内側へのスカルで呼吸		300	0:08:00
P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	ハドル		600	0:10:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	フォームの確認		100	0:02:00
DW											0:05:00
Total										3550	1:27:00

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	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25		150	0:04:30
	Drill	25	×	12	1	0'35"	3	FR	1~6→片脚ストップ右・左 7~12→帆掛け船右・左		300	0:07:00
	S	50	×	4	1	1'00"	3・5	FR	E/Hby25 E→2ビート H→6ビート		200	0:04:00
1)	S	100	×	3	2	2'00"	3	FR			600	0:12:00
2)	S	100	×	3	2	1'50"	5	FR			600	0:11:00
				1	3	0'30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"			0:01:30
	K・S	25	×	10	1	0'40"	2	BR	競泳の平泳ぎを覚えよう K→2K1スカル 水面上 内側へのスカルで呼吸		250	0:06:40
	P	50	×	6	2	0'55"	5	FR	パドル		600	0:11:00
				1	1	0'30"						0:00:30
	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	フォームの確認		100	0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3400	1:27:10

E												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR			300	0:06:30
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25		150	0:04:30
	Drill	25	×	12	1	0' 40"	3	FR	1~6→片脚ストップ°右・左 7~12→帆掛け船右・左		300	0:08:00
	S	50	×	4	1	1' 10"	3・5	FR	E/Hby25 E→2ビート H→6ビート		200	0:04:40
1)	S	100	×	2	2	2' 10"	3	FR			400	0:08:40
2)	S	100	×	2	2	2' 00"	5	FR			400	0:08:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"			0:01:30
	K・S	25	×	12	1	0' 45"	2	BR	競泳の平泳ぎを覚えよう K→2K1スカル 水面上 内側へのスカルで呼吸		300	0:09:00
	P	50	×	6	2	1' 00"	5	FR	パドル		600	0:12:00
				1	1	0' 30"						0:00:30
	S	100	×	1	1	2' 20"	2	FR	フォームの確認		100	0:02:20
DW												0:05:00
	Total										3050	1:27:10

F												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR			300	0:07:30
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25		100	0:03:30
	Drill	25	×	8	1	0' 45"	3	FR	1~4→片脚ストップ°右・左 5~8→帆掛け船右・左		200	0:06:00
	S	50	×	4	1	1' 15"	3・5	FR	E/Hby25 E→2ビート H→6ビート		200	0:05:00
1)	S	100	×	2	2	2' 20"	3	FR			400	0:09:20
2)	S	100	×	2	2	2' 10"	5	FR			400	0:08:40
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"			0:01:30
	K・S	25	×	10	1	0' 45"	2	BR	競泳の平泳ぎを覚えよう K→2K1スカル 水面上 内側へのスカルで呼吸		250	0:07:30
	P	50	×	6	2	1' 05"	5	FR	パドル		600	0:13:00
				1	1	0' 30"						0:00:30
	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	フォームの確認		100	0:02:30
DW												0:05:00
Total											2850	1:27:00