

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繰返し	300		0:06:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300		0:05:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR ローリングキック/12サイトby25	150		0:04:30
K/S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR K/Sby25 K→6サイト	150		0:03:30
D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR 6ビートで頑張ろう!	100		0:03:00
S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR 一定のペース	1500		0:23:45
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
P	50	×	4	1	1' 10"	2~6	FR ハドル DES	200		0:04:40
P	25	×	6	3	0' 20"	6	FR ハドル H	450		0:06:00
			1	2	0' 30"					0:01:00
S	50	×	8	1	1' 00"	2・6	FR 1~4→顔上げ横呼吸/1/3呼吸 by25 5~8→スタート・ターン後ドルフィンキック3回	400		0:08:00
DW										0:05:00
Total								3700		1:24:25

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繰返し			300	0:07:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	ローリングキック/12サイドby25			150	0:04:30
K/S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド			150	0:03:30
D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	6ビートで頑張ろう!			100	0:03:00
S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定のペース			1200	0:21:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
P	50	×	4	1	1' 15"	2~6	FR	パドル DES			200	0:05:00
P	25	×	6	3	0' 25"	6	FR	パドル H			450	0:07:30
				1	0' 30"							0:01:00
S	50	×	8	1	1' 00"	2・6	FR	1~4→顔上げ横呼吸/1/3呼吸 by25 5~8→スタート・ターン後ドルフィンキック3回			400	0:08:00
DW												0:05:00
Total											3400	1:25:00

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	繰返し				300	0:07:00
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	ローリングキック/12サイト`by25				150	0:04:30
K/S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト`				150	0:03:30
D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	6ビートで頑張ろう！				100	0:03:00
S	100	×	12	1	1' 55"	4	FR	一定のペース				1200	0:23:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
P	50	×	4	1	1' 15"	2~6	FR	パドル DES				200	0:05:00
P	25	×	4	3	0' 25"	6	FR	パドル H				300	0:05:00
			1	2	0' 30"								0:01:00
S	50	×	8	1	1' 05"	2・6	FR	1~4→顔上げ横呼吸/1/3呼吸 by25 5~8→スタート・ターン後ドルフィンキック3回				400	0:08:40
DW												0:05:00	
Total											3250	1:25:40	

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 繰返し	300	0:08:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES	300	0:06:30	
K	50	×	3	1	1' 40"	3	FR ローリングキック/12サイト by25	150	0:05:00	
K/S	50	×	3	1	1' 20"	3	FR K/S by25 K→6サイト	150	0:04:00	
D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR 6ビートで頑張ろう！	100	0:03:00	
S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR 一定のペース	1000	0:20:50	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	50	×	4	1	1' 15"	2~6	FR ハドル DES	200	0:05:00	
P	25	×	4	2	0' 30"	6	FR ハドル H	200	0:04:00	
				1	0' 30"				0:00:30	
S	50	×	8	1	1' 10"	2・6	FR 1~4→顔上げ横呼吸/1/3呼吸 by25 5~8→スタート・ターン後ドルフィンキック3回	400	0:09:20	
DW									0:05:00	
Total								2950	1:25:40	

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繰返し			300	0:09:00
S	100	×	3	1	2'20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
K	50	×	2	1	1'45"	3	FR	ローリングキック/12サイドby25			100	0:03:30
K/S	50	×	3	1	1'30"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド			150	0:04:30
D	25	×	4	1	0'45"	9	FR	6ビートで頑張ろう!			100	0:03:00
S	100	×	8	1	2'15"	4	FR	一定のペース			800	0:18:00
S	25	×	4	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00
P	50	×	4	1	1'30"	2~6	FR	パドル DES			200	0:06:00
P	25	×	4	2	0'35"	6	FR	パドル H			200	0:04:40
				1	0'30"							0:00:30
S	50	×	8	1	1'20"	2・6	FR	1~4→顔上げ横呼吸/1/3呼吸 by25 5~8→スタート・ターン後ドルフィンキック3回			400	0:10:40
DW												0:05:00
Total											2650	1:24:50