

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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:03:30
	P	50	×	14	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H		700	0:12:50
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2' 30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 30"	3	BA	ローリングを大きく		150	0:03:00
1)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	同じ速さを維持しよう		300	0:05:00
2)	S	100	×	4	1	1' 40"	3	FR			400	0:06:40
3)	S	150	×	3	1	2' 30"	3	FR			450	0:07:30
4)	S	100	×	4	1	1' 40"	3	FR			400	0:06:40
5)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR			300	0:05:00
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3750	1:25:10

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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	×	14	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H		700	0:14:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2' 30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 35"	3	BA	ローリングを大きく		150	0:03:30
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	同じ速さを維持しよう		300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR			300	0:05:30
3)	S	150	×	2	1	2' 45"	3	FR			300	0:05:30
4)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR			300	0:05:30
5)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR			300	0:05:30
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ			0:00:00
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	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
	K	25	×	6	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	12サイトスカーリングキック		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H		600	0:12:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
	S	25	×	6	1	0'35"	3	BA	ローリングを大きく		150	0:03:30
1)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	同じ速さを維持しよう		300	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR		300	0:06:00	
3)	S	150	×	2	1	3'00"	3	FR		300	0:06:00	
4)	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR		300	0:06:00	
5)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR		300	0:06:00	
				1	4	0'00"			1)~5)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3300	1:26:00

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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H		500	0:10:50
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2' 30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	3	BA	ローリングを大きく		150	0:04:00
1)	S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	同じ速さを維持しよう		200	0:04:20
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR			300	0:06:30
3)	S	150	×	2	1	3' 15"	3	FR			300	0:06:30
4)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR			300	0:06:30
5)	S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR			200	0:04:20
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3000	1:25:00

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	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:05:00
	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H		400	0:10:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2' 30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	3	BA	ローリングを大きく		150	0:04:30
1)	S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	同じ速さを維持しよう		200	0:05:00
2)	S	100	×	2	1	2' 20"	3	FR			200	0:04:40
3)	S	150	×	2	1	3' 30"	3	FR			300	0:07:00
4)	S	100	×	2	1	2' 20"	3	FR			200	0:04:40
5)	S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR			200	0:05:00
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2700	1:24:50