

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	
1)	P	25	×	6	2	0' 30"	3	FR	パドル	プルブイを脛で挟む	ドロイン	300	0:06:00
2)	K	25	×	2	2	1' 00"	6	FR	大きい板を沈める		100	0:04:00	
3)	S	50	×	3	2	0' 45"	5	FR	ドロイン		300	0:04:30	
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:00:30	
	TD	20	×	6	1	0' 50"	9	FR	壁キック5"ターン後	FLYキック3回→ダッシュ	120	0:05:00	
	S	100	×	18	1	1' 35"	4	FR	スタート・ターン後	水中でFLYキック2回	1800	0:28:30	
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00	
	D	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	蹴伸び10m後	ダッシュ→顔上げ横呼吸	150	0:04:30	
	S	100	×	2	1	1' 45"	3	FR	丁寧に泳ごう		200	0:03:30	
DW												0:05:00	
	Total										3720	1:26:30	

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
1)	P	25	×	6	2	0' 35"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む	ドロイン	300	0:07:00
2)	K	25	×	2	2	1' 00"	6	FR	大きい板を沈める		100	0:04:00
3)	S	50	×	3	2	0' 50"	5	FR	ドロイン		300	0:05:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
	TD	20	×	6	1	0' 50"	9	FR	壁キック5"ターン後FLYキック3回→ダッシュ		120	0:05:00
	S	100	×	14	1	1' 45"	4	FR	スタート・ターン後水中でFLYキック2回		1400	0:24:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	D	25	×	6	1	0' 50"	6	FR	蹴伸び10m後ダッシュ→顔上げ横呼吸		150	0:05:00
	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3320	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繰返し	300	0:07:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
1)	P	25	×	6	2	0' 35"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン	300	0:07:00
2)	K	25	×	2	2	1' 00"	6	FR	大きい板を沈める	100	0:04:00
3)	S	50	×	3	2	0' 55"	5	FR	トローイン	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
	TD	20	×	6	1	0' 50"	9	FR	壁キック5"ターン後FLYキック3回→ダッシュ	120	0:05:00
	S	100	×	12	1	1' 55"	4	FR	スタート・ターン後水中でFLYキック2回	1200	0:23:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	D	25	×	6	1	0' 50"	6	FR	蹴伸び10m後ダッシュ→顔上げ横呼吸	150	0:05:00
	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3120	1:26:00

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
1)	P	25	×	6	2	0' 40"	3	FR	パドル	プルブイを脛で挟む トローイン	300	0:08:00
2)	K	25	×	2	2	1' 00"	6	FR		大きい板を沈める	100	0:04:00
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	5	FR		トローイン	200	0:04:00
				1	1	0' 30"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	TD	20	×	6	1	0' 50"	9	FR		壁キック5"ターン後FLYキック3回→ダッシュ	120	0:05:00
	S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR		スタート・ターン後水中でFLYキック2回	1000	0:20:50
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	D	25	×	6	1	0' 50"	6	FR		蹴伸び10m後ダッシュ→顔上げ横呼吸	150	0:05:00
	S	100	×	2	1	2' 10"	3	FR		丁寧に泳ごう	200	0:04:20
DW												0:05:00
	Total										2820	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	
1)	P	25	×	6	2	0' 45"	3	FR	パドル	プルブイを脛で挟む	ドロイン	300	0:09:00
2)	K	25	×	2	2	1' 00"	6	FR	大きい板を沈める		100	0:04:00	
3)	S	50	×	2	2	1' 10"	5	FR	ドロイン		200	0:04:40	
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:00:30	
	TD	20	×	6	1	0' 50"	9	FR	壁キック5"ターン後	FLYキック3回→ダッシュ	120	0:05:00	
	S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	スタート・ターン後	水中でFLYキック2回	800	0:18:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
	D	25	×	6	1	0' 50"	6	FR	蹴伸び10m後	ダッシュ→顔上げ横呼吸	150	0:05:00	
	S	100	×	2	1	2' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:40	
DW												0:05:00	
	Total										2620	1:26:20	