

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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	4	0' 55"	2	FR	パドル	600	0:11:00
2)	P	50	×	3	4	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル	キックを打つ 左右のタイミングを合わせる	150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:10:00
2)	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:03:00
3)	S	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	タイミングに注意して泳ごう	600	0:10:00
4)	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	1/3呼吸	100	0:03:00
5)	S	25	×	12	1	0' 25"	3	FR	タイミングに注意して泳ごう	300	0:05:00
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3800	1:25:30

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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	2	FR	パドル	450	0:09:00
2)	P	50	×	3	3	0' 50"	5	FR	パドル	450	0:07:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル	キックを打つ 左右のタイミングを合わせる	150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:11:00
2)	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:03:00
3)	S	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	タイミングに注意して泳ごう	600	0:11:00
4)	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	1/3呼吸	100	0:03:00
5)	S	25	×	12	1	0' 30"	3	FR	タイミングに注意して泳ごう	300	0:06:00
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3500	1:26:00

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
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	1'05"	2	FR	パドル		450	0:09:45
2)	P	50	×	3	3	0'55"	5	FR	パドル		450	0:08:15
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ロングドックパドル	キックを打つ	左右のタイミングを合わせる	150	0:04:30
1)	S	100	×	5	1	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう		500	0:10:00
2)	D	25	×	4	1	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸		100	0:03:00
3)	S	50	×	10	1	1'00"	3	FR	タイミングに注意して泳ごう		500	0:10:00
4)	D	25	×	4	1	0'45"	9	FR	1/3呼吸		100	0:03:00
5)	S	25	×	10	1	0'30"	3	FR	タイミングに注意して泳ごう		250	0:05:00
				1	4	0'00"			1)~5)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3250	1:25:00

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	100	× 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:05:00
1)	P	50	× 3	3	1' 10"	2	FR	パドル	450	0:10:30
2)	P	50	× 3	3	1' 00"	5	FR	パドル	450	0:09:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	ロングドックパドル	キックを打つ 左右のタイミングを合わせる	150	0:05:00
1)	S	100	× 4	1	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:08:40
2)	D	25	× 4	1	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:03:00
3)	S	50	× 8	1	1' 05"	3	FR	タイミングに注意して泳ごう	400	0:08:40
4)	D	25	× 4	1	0' 45"	9	FR	1/3呼吸	100	0:03:00
5)	S	25	× 8	1	0' 35"	3	FR	タイミングに注意して泳ごう	200	0:04:40
				1	4	0' 00"		1)~5)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3000	1:25:30

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
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ		150	0:05:30
1)	P	50	×	3	3	1' 15"	2	FR	パドル		450	0:11:15
2)	P	50	×	3	3	1' 05"	5	FR	パドル		450	0:09:45
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ロングドックパドル	キックを打つ 左右のタイミングを合わせる		150	0:05:00
1)	S	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう		300	0:07:00
2)	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸		100	0:03:00
3)	S	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	タイミングに注意して泳ごう		300	0:07:30
4)	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	1/3呼吸		100	0:03:00
5)	S	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	タイミングに注意して泳ごう		150	0:04:00
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2750	1:25:30