

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	
Drill	25	×	6	1	0'30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
S	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
K	25	×	6	1	0'40"	4	FR	板に手を乗せ肘を横に張り肩甲骨を寄せる	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面	150	0:04:00	
1)	S	100	×	6	2	1'35"	4	FR		1200	0:19:00
2)	S	100	×	3	2	1'30"	5	FR		600	0:09:00
				1	1	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
S	25	×	8	1	0'40"	2	BR	奇数→3K2S K→手を前で 偶数→ひとかきひとけり後6ストローク	200	0:05:20	
P	25	×	6	1	0'40"	4	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	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3800	1:26:50	

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		
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
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"	4	FR	板に手を乗せ肘を横に張り肩甲骨を寄せる	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカハリー1往復 指先水面	150	0:04:30		
1)	S 100 × 4	2	1' 45"	4	FR		800	0:14:00		
2)	S 100 × 3	2	1' 40"	5	FR		600	0:10:00		
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30		
S	25 × 8	1	0' 45"	2	BR	奇数→3K2S K→手を前で 偶数→ひとかきひとけり後6ストローク	200	0:06:00		
P	25 × 6	1	0' 40"	4	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' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00		
DW										0:05:00
Total							3400	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	
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう			150	0:03:30
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"	4	FR	板に手を乗せ肘を横に張り肩甲骨を寄せる			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ リハビリ-1往復 指先水面			150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	1'55"	4	FR		600	0:11:30	
2)	S	100	×	3	2	1'50"	5	FR		600	0:11:00	
				1	1	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30	
S	25	×	8	1	0'45"	2	BR	奇数→3K2S K→手を前で 偶数→ひとかきひとけり後6ストローク			200	0:06:00
P	25	×	6	1	0'40"	4	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
P	50	×	12	1	1'05"	2・6	FR	パドル 1E1H			600	0:13:00
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:00
DW											0:05:00	
Total										3200	1:25:30	

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	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ	肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30	
K	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	板に手を乗せ肘を横に張り肩甲骨を寄せる		150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	リカバリー1往復	指先水面	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	2' 05"	4	FR		600	0:12:30	
2)	S	100	×	2	2	2' 00"	5	FR		400	0:08:00	
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30	
S	25	×	8	1	0' 45"	2	BR	奇数→3K2S K→手を前で 偶数→ひとかきひとけり後6ストローク		200	0:06:00	
P	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:30	
P	50	×	12	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H		600	0:14:00	
S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:10	
DW											0:05:00	
Total										3000	1:26:40	

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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:05:00
K	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	板に手を乗せ肘を横に張り肩甲骨を寄せる			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカハリー1往復 指先水面			150	0:04:30
1)	S	100	×	2	2	2' 15"	4	FR		400	0:09:00	
2)	S	100	×	2	2	2' 10"	5	FR		400	0:08:40	
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30	
S	25	×	8	1	0' 45"	2	BR	奇数→3K2S K→手を前で 偶数→ひとかきひとけり後6ストローク			200	0:06:00
P	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:30
P	50	×	12	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H			600	0:15:00
S	100	×	1	1	2' 20"	2	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:20
DW											0:05:00	
Total										2800	1:27:00	