

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	50	×	6	1	0'50"	3	FR	1/3呼吸		300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板に乗せた腕の肘を横に挙げ肩甲骨を動かす		150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	パドルの先を掴みキャッチの肘上げ、 リカバリーは肘を上げてパドルは水面に触れながら戻す		150	0:04:00	
S	100	×	8	1	1'45"	3	FR	1/3呼吸 リカバリーの肘上げ意識		800	0:14:00	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル H 12ストローク以内		150	0:04:00	
1)	P	50	×	6	1	0'50"	3	FR	パドル		300	0:05:00
2)	P	50	×	4	1	0'45"	5	FR	パドル		200	0:03:00
3)	P	50	×	3	1	0'40"	6	FR	パドル		150	0:02:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう！		100	0:02:30	
D-S	25	×	12	1	0'35"	9-2	FR	①15m顔上げダッシュ ②③1/3呼吸 繰り返し		300	0:07:00	
S	100	×	6	1	1'45"	3	FR	1/3呼吸 リカバリーの肘上げ意識		600	0:10:30	
DW											0:05:00	
Total										3650	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
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	50	×	6	1	0'55"	3	FR	1/3呼吸			300	0:05:30
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	板に乗せた腕の肘を横に挙げ	肩甲骨を動かす		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	パドルの先を掴みキャッチの肘上げ、	リカバリーは肘を上げてパドルは水面に触れながら戻す		150	0:04:30
S	100	×	6	1	1'55"	3	FR	1/3呼吸	リカバリーの肘上げ意識		600	0:11:30
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル H	12ストローク以内		150	0:04:00
1)	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	パドル		300	0:05:30
2)	P	50	×	3	1	0'50"	5	FR	パドル		150	0:02:30
3)	P	50	×	2	1	0'45"	6	FR	パドル		100	0:01:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	E	2'30"丁度で泳ごう!		100	0:02:30
D・S	25	×	12	1	0'40"	9-2	FR	①15m顔上げダッシュ	②③1/3呼吸 繰り返す		300	0:08:00
S	100	×	6	1	1'55"	3	FR	1/3呼吸	リカバリーの肘上げ意識		600	0:11:30
DW												0:05:00
Total											3350	1:27:00

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	50	×	6	1	1'00"	3 FR 1/3呼吸	300	0:06:00		
K	50	×	3	1	1'30"	3 FR 板に乗せた腕の肘を横に挙げ肩甲骨を動かす	150	0:04:30		
Drill	50	×	3	1	1'30"	2 FR ハットルの先を掴みキャッチの肘上げ、リカバリーは肘を上げてハットルは水面に触れながら戻す	150	0:04:30		
S	100	×	6	1	2'05"	3 FR 1/3呼吸 リカバリーの肘上げ意識	600	0:12:30		
P	25	×	6	1	0'40"	6 FR ハットル H 12ストローク以内	150	0:04:00		
1)	P	50	×	5	1	1'00"	3 FR ハットル	250	0:05:00	
2)	P	50	×	3	1	0'55"	5 FR ハットル	150	0:02:45	
3)	P	50	×	2	1	0'50"	6 FR ハットル	100	0:01:40	
				1	2	0'30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
S	100	×	1	1	2'30"	1 FR E 2'30"丁度で泳ごう!	100	0:02:30		
D-S	25	×	12	1	0'40"	9-2 FR ①15m顔上げダッシュ ②③1/3呼吸 繰り返し	300	0:08:00		
S	100	×	5	1	2'05"	3 FR 1/3呼吸 リカバリーの肘上げ意識	500	0:10:25		
DW										0:05:00
Total							3200	1:27:20		

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	50	×	6	1	1' 05"	3 FR	1/3呼吸	300		0:06:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3 FR	板に乗せた腕の肘を横に挙げ肩甲骨を動かす	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR	パドルの先を掴みキャッチの肘上げ、 リカバリーは肘を上げてパドルは水面に触れながら戻す	150		0:04:30
S	100	×	5	1	2' 15"	3 FR	1/3呼吸 リカバリーの肘上げ意識	500		0:11:15
P	25	×	6	1	0' 40"	6 FR	パドル H 12ストローク以内	150		0:04:00
1)	P	50	×	6	1	1' 05"	3 FR	パドル	300	0:06:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	5 FR	パドル	150	0:03:00
3)	P	50	×	2	1	0' 55"	6 FR	パドル	100	0:01:50
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1 FR	E 2'30"丁度で泳ごう!	100		0:02:30
D-S	25	×	12	1	0' 45"	9-2 FR	①15m顔上げダッシュ ②③1/3呼吸 繰り返し	300		0:09:00
S	100	×	3	1	2' 15"	3 FR	1/3呼吸 リカバリーの肘上げ意識	300		0:06:45
DW										0:05:00
Total								2950		1:26:50

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	50	×	6	1	1' 15"	3 FR	1/3呼吸	300		0:07:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3 FR	板に乗せた腕の肘を横に挙げ肩甲骨を動かす	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR	パドルの先を掴みキャッチの肘上げ、 リカバリーは肘を上げてパドルは水面に触れながら戻す	150		0:04:30
S	100	×	4	1	2' 20"	3 FR	1/3呼吸 リカバリーの肘上げ意識	400		0:09:20
P	25	×	6	1	0' 45"	6 FR	パドル H 12ストローク以内	150		0:04:30
1)	P	50	×	4	1	1' 15"	3 FR	パドル	200	0:05:00
2)	P	50	×	3	1	1' 10"	5 FR	パドル	150	0:03:30
3)	P	50	×	2	1	1' 05"	6 FR	パドル	100	0:02:10
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1 FR	E 2'30"丁度で泳ごう!	100		0:02:30
D-S	25	×	12	1	0' 45"	9-2 FR	①15m顔上げダッシュ ②③1/3呼吸 繰り返す	300		0:09:00
S	100	×	3	1	2' 20"	3 FR	1/3呼吸 リカバリーの肘上げ意識	300		0:07:00
DW										0:05:00
Total								2750		1:27:30