

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	繰り返し	300	0:06:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	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	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							
S	100	×	3	1	1' 40"	3・4・5	FR	DES				300	0:05:00							
1)	S	50	×	1	7	0' 50"	2~6	FR	0:40/0:45/0:50./0:55/1:00/1:05/1:10				350	0:05:50						
2)	S	100	×	1	7	1' 40"	2~6	FR	2:10/2:00/1:50/1:40/1:30/1:20/1:15				700	0:11:40						
				1	6	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00							
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30							
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内 H				150	0:04:00							
P	50	×	18	1	0' 50"	3	FR	パドル 1/3呼吸 丁寧に泳ごう				900	0:15:00							
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打って正確なストロークで泳ごう				150	0:04:00							
S	100	×	3	1	1' 50"	2	FR	ゆっくり泳ごう				300	0:05:30							
DW																			0:05:00	
Total																			3600	1:25:00

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	繰り返し	300	0:07:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	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	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
	S	100	×	3	1	1' 50"	3・4・5	FR	DES		300	0:05:30
1)	S	50	×	1	6	0' 55"	2~6	FR	0:45/0:50./0:55/1:00/1:05/1:10		300	0:05:30
2)	S	100	×	1	6	1' 55"	2~6	FR	2:15/2:05/1:55/1:45/1:35/1:25		600	0:11:30
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内 H		150	0:04:00
	P	50	×	18	1	0' 55"	3	FR	パドル 1/3呼吸 丁寧に泳ごう		900	0:16:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打って正確なストロークで泳ごう		150	0:04:00
	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう		200	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3350	1:26:00

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	繰り返し	300	0:07:00
K	50	×	3	1	1' 30"	4	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	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	フルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30							
S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES				300	0:06:00						
1)	S	50	×	1	6	1' 00"	2~6	FR	0:50./0:55/1:00/1:05/1:10/1:15				300	0:06:00					
2)	S	100	×	1	6	2' 05"	2~6	FR	2:25/2:15/2:05/1:55/1:45/1:35				600	0:12:30					
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00							
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30						
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内 H				150	0:04:00						
P	50	×	16	1	1' 00"	3	FR	パドル 1/3呼吸 丁寧に泳ごう				800	0:16:00						
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打って正確なストロークで泳ごう				100	0:03:00						
S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう				200	0:04:00						
DW												0:05:00							
Total												3200	1:27:00						

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	繰り返し	300	0:08:00
K	50	×	3	1	1'30"	4	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	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				
S	100	×	3	1	2'10"	3・4・5	FR	DES				300	0:06:30				
1)	S	50	×	1	5	1'05"	2~6	FR	0:55/1:00/1:05/1:10/1:15				250	0:05:25			
2)	S	100	×	1	5	2'10"	2~6	FR	2:30/2:20/2:10/2:00/1:50				500	0:10:50			
				1	4	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00				
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30				
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内 H				150	0:04:00				
P	50	×	14	1	1'05"	3	FR	パドル 1/3呼吸 丁寧に泳ごう				700	0:15:10				
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打って正確なストロークで泳ごう				100	0:03:00				
S	100	×	2	1	2'10"	2	FR	ゆっくり泳ごう				200	0:04:20				
DW												0:05:00					
Total												2950	1:26:15				

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	繰り返し	300	0:09:00
K	50	×	3	1	1' 30"	4	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	25	×	6	1	0' 50"	3	トックパドル	フルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:05:00
S	100	×	3	1	2' 20"	3・4・5	FR	DES		300	0:07:00
1)	S	50	×	1	5	1' 10"	2~6	FR	1:00/1:05/1:10/1:15/1:20	250	0:05:50
2)	S	100	×	1	5	2' 20"	2~6	FR	2:40/2:30/2:20/2:10/2:00	500	0:11:40
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
P	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル	12ストローク以内 H	100	0:03:00
P	50	×	12	1	1' 15"	3	FR	パドル	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	600	0:15:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかり打って正確なストロークで泳ごう	100	0:03:00
S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:30
DW											0:05:00
Total										2700	1:26:00