

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	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00	
S	200	×	3	1	3' 10"	4	FR 一定のペース	600	0:09:30	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
K	25	×	4	1	0' 45"	3	FR ローリングキック トローイン	100	0:03:00	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ キックを意識して	150	0:03:30	
S	50	×	8	3	0' 45"	5	FR H	1200	0:18:00	
			1	2	0' 30"		セットレスト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	
P	25	×	4	6	0' 20"	5	FR ハドル	600	0:08:00	
			1	5	0' 30"		セットレスト30"		0:02:30	
S	100	×	3	1	1' 50"	1	FR 丁寧に泳ごう	300	0:05:30	
DW									0:05:00	
Total								3900	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繰り返し	300	0:07:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30	
S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR 一定のペース	600	0:10:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	25	×	4	1	0' 50"	3	FR ローリングキック トローイン	100	0:03:20	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ キックを意識して	150	0:03:30	
S	50	×	6	3	0' 50"	5	FR H	900	0:15:00	
			1	2	0' 30"		セットレスト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	
P	25	×	6	4	0' 25"	5	FR パドル	600	0:10:00	
			1	3	0' 30"		セットレスト30"		0:01:30	
S	100	×	2	1	2' 00"	1	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:00	
DW									0:05:00	
Total								3500	1:26:20	

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	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES										300	0:06:00	
S	200	×	3	1	3'50"	4	FR	一定のペース										600	0:11:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう										150	0:04:30	
K	25	×	4	1	0'50"	3	FR	ローリングキック										100	0:03:20	
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25										100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ										150	0:03:30	
S	50	×	6	3	0'55"	5	FR	H										900	0:16:30	
			1	2	0'30"			セットレスト30"											0:01:00	
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	E										100	0:02:30	
P	25	×	4	4	0'25"	5	FR	パドル										400	0:06:40	
			1	3	0'30"			セットレスト30"											0:01:30	
S	100	×	2	1	2'00"	1	FR	丁寧に泳ごう										200	0:04:00	
DW																			0:05:00	
Total																			3300	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	繰り返し	300	0:08:00
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
S	200	×	2	1	4' 10"	4	FR	一定のペース	400	0:08:20
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
K	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	ローリングキック トローイン	100	0:03:20
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックを意識して	150	0:04:00
S	50	×	6	3	1' 00"	5	FR	H	900	0:18:00
			1	2	0' 30"			セットレスト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
P	25	×	4	3	0' 30"	5	FR	パドル	300	0:06:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
S	100	×	2	1	2' 10"	1	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:20
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	25	×	12	1	0' 45"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1	繰り返す	300	0:09:00
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
	S	200	×	2	1	4' 30"	4	FR	一定のペース		400	0:09:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	K	25	×	4	1	0' 55"	3	FR	ローリングキック	ドロイン	100	0:03:40
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	腰の回転	100	0:03:00
Drill		50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	キックを意識して	150	0:04:30
	S	50	×	6	3	1' 05"	5	FR	H		900	0:19:30
				1	2	0' 30"			セットレスト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
	P	25	×	4	2	0' 35"	5	FR	パドル		200	0:04:40
				1	1	0' 30"			セットレスト30"			0:00:30
	S	100	×	1	1	2' 20"	1	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:20
DW												0:05:00
	Total										2800	1:26:10