

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	150	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	パドル リカバリー→パドルを水面に滑らせる	150	0:03:30	
S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	リカバリーの肘上げ	600	0:10:00	
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:00	
1)	P	50	×	4	4	0' 45"	5	FR	パドル H	800	0:12:00
2)	P	25	×	2	4	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	200	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	100	×	3	1	1' 30"	5	FR		300	0:04:30
4)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3900	1:25:00	

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	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	パドル リカバリー→パドルを水面に滑らせる	150	0:03:30	
S	100	×	5	1	1' 50"	3	FR	リカバリーの肘上げ	500	0:09:10	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	4	0' 50"	5	FR	パドル H	600	0:10:00
2)	P	25	×	2	4	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	200	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR		300	0:05:00
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR		300	0:05:00
4)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3600	1:26:10	

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	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR パドル リカバリー→パドルを水面に滑らせる	150	0:03:30	
S	100	×	4	1	2'00"	3	FR リカバリーの肘上げ	400	0:08:00	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	4	0'55"	5	FR パドル H	600	0:11:00
2)	P	25	×	2	4	0'45"	6	FR パドル 12ストローク以内	200	0:06:00
				1	3	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	50	×	6	1	0'55"	5	FR	300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR	300	0:06:00
3)	S	100	×	3	1	1'50"	5	FR	300	0:05:30
4)	S	50	×	4	1	1'00"	3	FR	200	0:04:00
				1	3	0'00"		1)~4)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3400	1:26:00

E										Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明						
W-PU											0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR			300	0:06:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ		150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	パドル リカバリー→パドルを水面に滑らせる		150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	リカバリーの肘上げ		300	0:06:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ		150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	4	1' 00"	5	FR	パドル H		600	0:12:00
2)	P	25	×	2	4	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内		200	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR		150	0:03:00	
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR		300	0:06:30	
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	5	FR		300	0:06:00	
4)	S	50	×	3	1	1' 05"	3	FR		150	0:03:15	
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
Total										3100	1:25:45	

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	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00	
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	パドル リカバリー→パドルを水面に滑らせる	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	リカバリーの肘上げ	300	0:07:00	
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:04:30	
1)	P	50	×	3	3	1' 05"	5	FR	パドル H	450	0:09:45
2)	P	25	×	2	3	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	50	×	3	1	1' 05"	5	FR		150	0:03:15
2)	S	100	×	3	1	2' 20"	3	FR		300	0:07:00
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	5	FR		300	0:06:30
4)	S	50	×	3	1	1' 15"	3	FR		150	0:03:45
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									2850	1:26:15	