

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繰返し	300	0:06:00
	S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00
	P	25	×	6	1	0'30"	3	FR ハドル プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:00
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30
	P	50	×	8	3	0'45"	5	FR ハドル H	1200	0:18:00
				1	2	0'30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	25	×	6	1	0'20"	5	FR 頑張りましょう！	150	0:02:00
2)	S	50	×	6	1	0'45"	5	FR	300	0:04:30
3)	S	100	×	6	1	1'30"	5	FR	600	0:09:00
4)	S	50	×	6	1	0'45"	5	FR	300	0:04:30
5)	S	25	×	6	1	0'20"	5	FR	150	0:02:00
				1	4	0'30"		1)~5)レスト30"		0:02:00
DW										0:05:00
Total									3900	1:24:00

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繰返し	300	0:07:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30
	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR ハドル プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30
	P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR ハドル H	900	0:15:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	25	×	6	1	0' 25"	5	FR 頑張りましょう!	150	0:02:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	300	0:05:00
3)	S	100	×	6	1	1' 40"	5	FR	600	0:10:00
4)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	300	0:05:00
5)	S	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	150	0:02:30
				1	4	0' 30"		1)~5)レスト30"		0:02:00
DW										0:05:00
	Total								3600	1:25:30

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繰返し	300	0:07:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES	300	0:06:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR ハドル プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:04:00
	P	50	×	6	3	0' 55"	5	FR ハドル H	900	0:16:30
				1	2	0' 30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	25	×	6	1	0' 25"	5	FR 頑張りましょう!	150	0:02:30
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	300	0:05:30
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR	300	0:05:30
4)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	300	0:05:30
5)	S	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	150	0:02:30
				1	4	0' 30"		1)~5)レスト30"		0:02:00
DW										0:05:00
	Total								3300	1:24:30

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繰返し	300	0:08:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES	300	0:06:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR パドル プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:04:00
	P	50	×	6	3	1' 00"	5	FR パドル H	900	0:18:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	25	×	4	1	0' 30"	5	FR 頑張りましょう！	100	0:02:00
2)	S	50	×	4	1	1' 00"	5	FR	200	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	5	FR	300	0:06:00
4)	S	50	×	4	1	1' 00"	5	FR	200	0:04:00
5)	S	25	×	4	1	0' 30"	5	FR	100	0:02:00
				1	4	0' 30"		1)~5)レスト30"		0:02:00
DW										0:05:00
Total									3000	1:25:00

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繰返し	300	0:09:00	
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR ハドル プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:04:30	
P	50	×	5	3	1' 05"	5	FR ハドル H	750	0:16:15	
			1	2	0' 30"				0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	25	×	4	1	0' 35"	5	FR 頑張りましょう!	100	0:02:20
2)	S	50	×	3	1	1' 05"	5	FR	150	0:03:15
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	5	FR	300	0:06:30
4)	S	50	×	3	1	1' 05"	5	FR	150	0:03:15
5)	S	25	×	4	1	0' 35"	5	FR	100	0:02:20
			1	4	0' 30"		1)~5)レスト30"		0:02:00	
DW									0:05:00	
Total								2750	1:25:25	