

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
	S	25	×	6	1	0' 30"	2	BA ローリングを意識して	150	0:03:00
	K	25	×	4	1	0' 45"	4	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:00
	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR 5ストローク1回転 プルブイを脛で挟む	100	0:03:00
	Drill	50	×	4	1	1' 00"	2	FR 大きい板を股で挟む フィニッシュで板に触れる	200	0:04:00
1)	S	100	×	4	1	1' 50"	2	FR 大きいストロークで泳ごう	400	0:07:20
2)	S	100	×	4	1	1' 40"	3	FR	400	0:06:40
3)	S	100	×	4	1	1' 30"	5	FR	400	0:06:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	50	×	3	3	0' 55"	2	FR 大きいストロークで泳ごう	450	0:08:15
2)	P	50	×	3	3	0' 50"	3	FR	450	0:07:30
3)	P	50	×	3	3	0' 45"	5	FR	450	0:06:45
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
1)	KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR 3ストローク3"ストップ	100	0:03:00
2)	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR 顔上げ15mダッシュ 残りE	100	0:03:00
3)	S	100	×	2	1	1' 45"	2	FR 大きいストロークで泳ごう	200	0:03:30
DW										0:05:00
	Total								3800	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
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを意識して		150	0:03:30
	K	25	×	4	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		100	0:03:20
	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転 プルプイを脛で挟む		100	0:03:00
	Drill	50	×	4	1	1' 05"	2	FR	大きい板を股で挟む フィニッシュで板に触れる		200	0:04:20
1)	S	100	×	4	1	2' 00"	2	FR	大きいストロークで泳ごう		400	0:08:00
2)	S	100	×	4	1	1' 50"	3	FR			400	0:07:20
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR			300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	2	FR	大きいストロークで泳ごう		450	0:09:00
2)	P	50	×	3	3	0' 55"	3	FR			450	0:08:15
3)	P	50	×	3	3	0' 50"	5	FR			450	0:07:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
1)	KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ		50	0:01:30
2)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	顔上げ15mダッシュ 残りE		50	0:01:30
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	大きいストロークで泳ごう		100	0:02:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3500	1:25:15

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
	S	25	×	6	1	0'35"	2	BA	ローリングを意識して		150	0:03:30
	K	25	×	4	1	0'50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		100	0:03:20
	P	25	×	4	1	0'45"	2	FR	5ストローク1回転 プルブイを脛で挟む		100	0:03:00
	Drill	50	×	4	1	1'05"	2	FR	大きい板を股で挟む フィニッシュで板に触れる		200	0:04:20
1)	S	100	×	3	1	2'10"	2	FR	大きいストロークで泳ごう		300	0:06:30
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
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	50	×	3	3	1'05"	2	FR	大きいストロークで泳ごう		450	0:09:45
2)	P	50	×	3	3	1'00"	3	FR			450	0:09:00
3)	P	50	×	3	3	0'55"	5	FR			450	0:08:15
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
1)	KD	25	×	2	1	0'45"	9	FR	3ストローク3"ストップ		50	0:01:30
2)	D	25	×	2	1	0'45"	9	FR	顔上げ15mダッシュ 残りE		50	0:01:30
3)	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	大きいストロークで泳ごう		100	0:02:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3300	1:25:10

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
	S	25	×	6	1	0'40"	2	BA	ローリングを意識して		150	0:04:00
	K	25	×	4	1	0'55"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		100	0:03:40
	P	25	×	4	1	0'45"	2	FR	5ストローク1回転 プルブイを脛で挟む		100	0:03:00
	Drill	50	×	4	1	1'10"	2	FR	大きい板を股で挟む フィニッシュで板に触れる		200	0:04:40
1)	S	100	×	3	1	2'20"	2	FR	大きいストロークで泳ごう		300	0:07:00
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
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	50	×	4	2	1'10"	2	FR	大きいストロークで泳ごう		400	0:09:20
2)	P	50	×	4	2	1'05"	3	FR			400	0:08:40
3)	P	50	×	3	2	1'00"	5	FR			300	0:06:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
1)	KD	25	×	2	1	0'45"	9	FR	3ストローク3"ストップ		50	0:01:30
2)	D	25	×	2	1	0'45"	9	FR	顔上げ15mダッシュ 残りE		50	0:01:30
3)	S	100	×	1	1	2'15"	2	FR	大きいストロークで泳ごう		100	0:02:15
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3050	1:25:35

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
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	ローリングを意識して		150	0:04:30
	K	25	×	4	1	1' 00"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		100	0:04:00
	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転 プルブイを脛で挟む		100	0:03:00
	Drill	50	×	4	1	1' 20"	2	FR	大きい板を股で挟む フィニッシュで板に触れる		200	0:05:20
1)	S	100	×	2	1	2' 30"	2	FR	大きいストロークで泳ごう		200	0:05:00
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
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	50	×	3	2	1' 15"	2	FR	大きいストロークで泳ごう		300	0:07:30
2)	P	50	×	3	2	1' 10"	3	FR			300	0:07:00
3)	P	50	×	3	2	1' 05"	5	FR			300	0:06:30
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	3ストローク3"ストップ		50	0:02:00
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	顔上げ15mダッシュ 残りE		50	0:02:00
3)	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	大きいストロークで泳ごう		100	0:02:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2750	1:25:20