

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
1)	K	50	×	2	2	1' 20"	6	FLY	背面	200	0:05:20
2)	S	50	×	2	2	0' 55"	3	FR	ドルフィンキック	200	0:03:40
3)	K	50	×	2	2	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	200	0:05:20
4)	S	50	×	2	2	0' 55"	3	FR	アップキックを意識して	200	0:03:40
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリー1往復 キャッチアップにならないように	150	0:04:00
	S	100	×	3	4	1' 30"	5	FR	リカバリーの肘上げを意識して	1200	0:18:00
				1	3	0' 30"					0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:00
	P	25	×	6	4	0' 20"	5	FR	パドル H	600	0:08:00
				1	3	0' 30"					0:01:30
DW											0:05:00
	Total									3700	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
1)	K	50	×	1	2	1'30"	6	FLY	背面	100	0:03:00
2)	S	50	×	2	2	1'00"	3	FR	ドルフィンキック	200	0:04:00
3)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	200	0:06:00
4)	S	50	×	2	2	1'00"	3	FR	アップキックを意識して	200	0:04:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	リカバリー1往復 キャッチアップにならないように	150	0:04:00
	S	100	×	3	3	1'40"	5	FR	リカバリーの肘上げを意識して	900	0:15:00
				1	2	0'30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:03:30
	P	25	×	6	4	0'25"	5	FR	ハドル H	600	0:10:00
				1	3	0'30"					0:01:30
DW											0:05:00
Total										3300	1:25:00

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	
1)	K	50	×	1	2	1'30"	6	FLY 背面	100	0:03:00
2)	S	50	×	2	2	1'00"	3	FR ドルフィンキック	200	0:04:00
3)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	200	0:06:00
4)	S	50	×	2	2	1'00"	3	FR アップキックを意識して	200	0:04:00
				1	1	0'00"		1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR リカバリー1往復 キャッチアップにならないように	150	0:04:00	
S	100	×	3	3	1'50"	5	FR リカバリーの肘上げを意識して	900	0:16:30	
				1	2	0'30"				0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30	
P	25	×	4	5	0'25"	5	FR パドル H	500	0:08:20	
				1	4	0'30"				0:02:00
DW										0:05:00
Total									3200	1:25:20

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		
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	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	
1)	K	50	×	1	2	1' 30"	6	FLY	背面			100	0:03:00
2)	S	50	×	2	2	1' 10"	3	FR	ドルフィンキック			200	0:04:40
3)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転			200	0:06:00
4)	S	50	×	2	2	1' 10"	3	FR	アップキックを意識して			200	0:04:40
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レストナシ				0:00:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	リカバリー1往復 キャッチアップにならないように			100	0:03:00	
S	100	×	3	3	2' 00"	5	FR	リカバリーの肘上げを意識して			900	0:18:00	
			1	2	0' 30"							0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル			150	0:04:00	
P	25	×	4	3	0' 30"	5	FR	パドル H			300	0:06:00	
			1	2	0' 30"							0:01:00	
DW												0:05:00	
Total										2950	1:25:50		

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	
1)	K	50	×	1	2	2' 00"	6	FLY 背面	100	0:04:00
2)	S	50	×	2	2	1' 15"	3	FR ドルフィンキック	200	0:05:00
3)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	200	0:06:00
4)	S	50	×	2	2	1' 15"	3	FR アップキックを意識して	200	0:05:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR リカバリー1往復 キャッチアップにならないように	100	0:03:00	
S	100	×	3	2	2' 10"	5	FR リカバリーの肘上げを意識して	600	0:13:00	
				1	1	0' 30"				0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR DPS3本ずつ パドル	150	0:04:30	
P	25	×	4	3	0' 35"	5	FR パドル H	300	0:07:00	
				1	2	0' 30"				0:01:00
DW										0:05:00
Total									2650	1:25:30