

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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	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
	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	プルブイを脛で挟む ドローイン	150	0:03:00
	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	姿勢を意識して	600	0:09:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
	P	50	×	6	1	1' 30"	7	FR・BR	パドル H 1・4本目BR	300	0:09:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	S	25	×	2	2	0' 45"	7	FR	H	100	0:03:00
2)	S	100	×	6	2	1' 35"	4	FR	姿勢を意識して	1200	0:19:00
3)	S	50	×	1	2	1' 15"	2	FR	E	100	0:02:30
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3600	1:26:30

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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
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	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:30	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	姿勢を意識して	600	0:10:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	6	1	1' 30"	7	FR・BR	パドル H 1・4本目BR	300	0:09:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	25	×	2	2	0' 45"	7	FR	H	100	0:03:00
2)	S	100	×	4	2	1' 45"	4	FR	姿勢を意識して	800	0:14:00
3)	S	50	×	1	2	1' 15"	2	FR	E	100	0:02:30
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total								3250	1:26:00		

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
	S	100	× 3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES		300	0:06:00
	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
	P	25	× 6	1	0' 35"	3	FR	プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:30
	S	100	× 6	1	1' 55"	4	FR	姿勢を意識して	600	0:11:30
Drill		25	× 6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	× 6	1	1' 30"	7	FR・BR	パドル H 1・4本目BR	300	0:09:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	25	× 2	2	0' 45"	7	FR	H	100	0:03:00
2)	S	100	× 3	2	1' 55"	4	FR	姿勢を意識して	600	0:11:30
3)	S	50	× 1	2	1' 15"	2	FR	E	100	0:02:30
			1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3050	1:25:30

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	100	× 3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES	300		0:06:30	
	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
	P	25	× 6	1	0' 40"	3	FR	プルブイを脛で挟む	ドロイン	150	0:04:00
	S	100	× 4	1	2' 05"	4	FR	姿勢を意識して		400	0:08:20
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:05:00
	P	25	× 6	1	0' 45"	6	FR	パドル	12ストローク以内	150	0:04:30
	P	50	× 6	1	1' 40"	7	FR・BR	パドル H	1・4本目BR	300	0:10:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	25	× 2	2	0' 45"	7	FR	H		100	0:03:00
2)	S	100	× 3	2	2' 05"	4	FR	姿勢を意識して		600	0:12:30
3)	S	50	× 1	2	1' 30"	2	FR	E		100	0:03:00
				1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total								2850		1:27:20	

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	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
	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
	P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	姿勢を意識して	400	0:09:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:30
	P	50	×	6	1	1' 45"	7	FR・BR	パドル H 1・4本目BR	300	0:10:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	25	×	2	2	0' 45"	7	FR	H	100	0:03:00
2)	S	100	×	2	2	2' 15"	4	FR	姿勢を意識して	400	0:09:00
3)	S	50	×	1	2	1' 30"	2	FR	E	100	0:03:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2650	1:27:00