

B														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR					300	0:10:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25				150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック				150	0:04:00
	S	200	×	8	1	3' 10"	4	FR	一定ペース				1600	0:25:20
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳よごう				150	0:04:00
	Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ キャッチの位置~フィニッシュの位置まで				100	0:03:20
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 奇数→12ストローク以内 偶数→顔上げ				150	0:03:30
1)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル				300	0:04:30
2)	P	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ				150	0:03:30
3)	P	50	×	4	1	0' 40"	6	FR	パドル				200	0:02:40
4)	P	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ				150	0:03:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"					0:01:30
	S	50	×	3	1	0' 55"	3	FR	6ビート				150	0:02:45
DW												0:05:00		
Total											3750	1:26:35		

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	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	12サイト/6サイトby25		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック		150	0:04:00
	S	200	×	6	1	3'30"	4	FR	一定ペース		1200	0:21:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳よごう		150	0:04:30
	Drill	25	×	4	1	1'00"	3	スカーリング	プルブイ キャッチの位置~フィニッシュの位置まで		100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→12ストローク以内 偶数→顔上げ		150	0:04:00
1)	P	50	×	6	1	0'50"	5	FR	パドル		300	0:05:00
2)	P	50	×	3	1	1'10"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ		150	0:03:30
3)	P	50	×	4	1	0'45"	6	FR	パドル		200	0:03:00
4)	P	50	×	3	1	1'10"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ		150	0:03:30
				1	3	0'30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
	S	50	×	3	1	1'00"	3	FR	6ビート		150	0:03:00
DW												0:05:00
	Total										3350	1:26:30

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	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	12サイト/6サイトby25		150	0:04:30
Drill		50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25	右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00
	S	200	×	6	1	3'50"	4	FR	一定ペース		1200	0:23:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳よごう		100	0:03:00
Drill		25	×	4	1	1'00"	3	スカーリング	プルブイ	キャッチの位置～フィニッシュの位置まで	100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル	奇数→12ストローク以内 偶数→顔上げ	150	0:04:00
1)	P	50	×	6	1	0'55"	5	FR	パドル		300	0:05:30
2)	P	50	×	3	1	1'10"	2	FR	1/3呼吸	パドルナシ	150	0:03:30
3)	P	50	×	3	1	0'50"	6	FR	パドル		150	0:02:30
4)	P	50	×	3	1	1'10"	2	FR	1/3呼吸	パドルナシ	150	0:03:30
				1	3	0'30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
	S	50	×	3	1	1'00"	3	FR	6ビート		150	0:03:00
DW												0:05:00
Total											3250	1:27:00

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	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	12サイト/6サイトby25		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック		150	0:04:30
	S	200	×	5	1	4'10"	4	FR	一定ペース		1000	0:20:50
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳よごう		150	0:04:30
	Drill	25	×	4	1	1'00"	3	スカーリング	プルブイ キャッチの位置~フィニッシュの位置まで		100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'45"	6	FR	パドル 奇数→12ストローク以内 偶数→顔上げ		150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	1'00"	5	FR	パドル		300	0:06:00
2)	P	50	×	2	1	1'15"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ		100	0:02:30
3)	P	50	×	3	1	0'55"	6	FR	パドル		150	0:02:45
4)	P	50	×	2	1	1'15"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ		100	0:02:30
				1	3	0'30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
	S	50	×	3	1	1'05"	3	FR	6ビート		150	0:03:15
DW												0:05:00
	Total										3000	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	200	×	1	1	5'00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:05:00
	K	50	×	3	1	1'40"	3	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック		150	0:04:30
	S	200	×	4	1	4'30"	4	FR	一定ペース		800	0:18:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳よごう		150	0:04:30
	Drill	25	×	4	1	1'00"	3	スカーリング	プルプイ キャッチの位置~フィニッシュの位置まで		100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'45"	6	FR	パドル 奇数→12ストローク以内 偶数→顔上げ		150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	1'05"	5	FR	パドル		300	0:06:30
2)	P	50	×	2	1	1'20"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ		100	0:02:40
3)	P	50	×	3	1	1'00"	6	FR	パドル		150	0:03:00
4)	P	50	×	2	1	1'20"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ		100	0:02:40
				1	3	0'30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
	S	50	×	2	1	1'15"	3	FR	6ビート		100	0:02:30
DW												0:05:00
	Total										2750	1:26:50