

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 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR		600	0:10:00
2)	S	100	×	2	2	1' 35"	4	FR		400	0:06:20
3)	S	100	×	1	2	1' 30"	5	FR		200	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	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	0' 45"	6	FR	パドル	600	0:09:00	
1)	S	100	×	1	3	1' 45"	2	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:15
2)	S	50	×	2	3	1' 00"	2・6	FR	1H1E	300	0:06:00
3)	D・S	25	×	2	3	0' 45"	9・2	FR	奇数→ダッシュ顔上げ横呼吸 偶数→フォーム	150	0:04:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3750	1:25:35	

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	
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	1'50"	3	FR		600	0:11:00
2)	S	100	×	2	2	1'45"	4	FR		400	0:07:00
3)	S	100	×	1	2	1'40"	5	FR		200	0:03:20
				1	1	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	0'50"	6	FR	パドル	600	0:10:00	
1)	S	100	×	1	2	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
2)	S	50	×	2	2	1'00"	2・6	FR	1H1E	200	0:04:00
3)	D・S	25	×	2	2	0'45"	9・2	FR	奇数→ダッシュ顔上げ横呼吸 偶数→フォーム	100	0:03:00
				1	1	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3500	1:24:50	

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 肩甲骨を動かそう		150	0:03:30
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:00
1)	S	100	×	3	2	2'00"	3	FR			600	0:12:00
2)	S	100	×	2	2	1'55"	4	FR			400	0:07:40
3)	S	100	×	1	2	1'50"	5	FR			200	0:03:40
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
	P	50	×	10	1	0'55"	6	FR	パドル		500	0:09:10
1)	S	100	×	1	2	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:00
2)	S	50	×	2	2	1'00"	2・6	FR	1H1E		200	0:04:00
3)	D・S	25	×	2	2	0'45"	9・2	FR	奇数→ダッシュ顔上げ横呼吸 偶数→フォーム		100	0:03:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
	Total										3350	1:25:00

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
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
	S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	2'10"	3	FR			600	0:13:00
2)	S	100	×	2	2	2'05"	4	FR			400	0:08:20
3)	S	100	×	1	2	2'00"	5	FR			200	0:04:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1'00"	6	FR	パドル		500	0:10:00
1)	S	100	×	1	1	2'10"	2	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:10
2)	S	50	×	2	1	1'15"	2・6	FR	1H1E		100	0:02:30
3)	D・S	25	×	2	1	1'00"	9・2	FR	奇数→ダッシュ顔上げ横呼吸 偶数→フォーム		50	0:02:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3100	1:25:30

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 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00	
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	100	0:03:00	
1)	S	100	×	3	1	2' 20"	3	FR		300	0:07:00
2)	S	100	×	2	1	2' 15"	4	FR		200	0:04:30
3)	S	100	×	1	1	2' 10"	5	FR		100	0:02:10
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30	
P	50	×	10	1	1' 10"	6	FR	パドル	500	0:11:40	
1)	S	100	×	1	2	2' 20"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:40
2)	S	50	×	2	2	1' 30"	2・6	FR	1H1E	200	0:06:00
3)	D・S	25	×	2	2	1' 00"	9・2	FR	奇数→ダッシュ顔上げ横呼吸 偶数→フォーム	100	0:04:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									2700	1:25:30	