

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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°				200	0:03:30
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
Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	スカーリング°	プルブイ	肩の位置で大きなスカーリング°			100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25				150	0:04:00
P	50	×	15	1	0' 45"	5	FR	パドル	頑張ろう!			750	0:11:15
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	たたきBA リカバリ-1往復				150	0:04:00
1)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR			600	0:10:00	
2)	S	100	×	3	2	1' 35"	4	FR			600	0:09:30	
3)	S	100	×	3	2	1' 30"	5	FR			600	0:09:00	
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)			0:00:00	
1)	S	25	×	2	1	0' 40"	1	BR	リラックスして泳ごう			50	0:01:20
2)	S	25	×	2	1	0' 40"	4	FR	顔上げ			50	0:01:20
3)	S	25	×	2	1	0' 30"	6	FR	H			50	0:01:00
4)	S	25	×	2	1	0' 40"	2	FR	E			50	0:01:20
DW												0:05:00	
Total											3800	1:24:15	

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	
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	
Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ	肩の位置で大きなスカーリング			100	0:03:20	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25				150	0:04:00	
P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR	パドル	頑張ろう!			600	0:10:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	たたきBA リカバリー1往復				150	0:04:30	
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	×	3	2	1' 40"	5	FR				600	0:10:00	
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)				0:00:00	
1)	S	25	×	2	1	0' 45"	1	BR	リラックスして泳ごう				50	0:01:30
2)	S	25	×	2	1	0' 40"	4	FR	顔上げ				50	0:01:20
3)	S	25	×	2	1	0' 30"	6	FR	H				50	0:01:00
4)	S	25	×	2	1	0' 40"	2	FR	E				50	0:01:20
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
DW													0:05:00	
Total												3450	1:24:30	

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
	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
	Drill	25	×	4	1	0'50"	3	スカーリング	プルブイ	肩の位置で大きなスカーリング		100	0:03:20
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25			150	0:04:00
	P	50	×	10	1	0'55"	5	FR	パドル	頑張ろう!		500	0:09:10
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	BA	たたきBA リカバリー1往復			150	0:04:30
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	×	3	2	1'50"	5	FR				600	0:11:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)				0:00:00
1)	S	25	×	2	1	0'45"	1	BR	リラックスして泳ごう			50	0:01:30
2)	S	25	×	2	1	0'40"	4	FR	顔上げ			50	0:01:20
3)	S	25	×	2	1	0'30"	6	FR	H			50	0:01:00
4)	S	25	×	2	1	0'40"	2	FR	E			50	0:01:20
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3350	1:26:20

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
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ		100	0:03:00
	Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ 肩の位置で大きなスカーリング		100	0:03:20
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25		150	0:04:30
	P	50	×	10	1	1' 00"	5	FR	パドル 頑張ろう!		500	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	たたきBA リカバリ-1往復		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	×	2	2	2' 00"	5	FR			400	0:08:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)			0:00:00
1)	S	25	×	2	1	0' 45"	1	BR	リラックスして泳ごう		50	0:01:30
2)	S	25	×	2	1	0' 45"	4	FR	顔上げ		50	0:01:30
3)	S	25	×	2	1	0' 40"	6	FR	H		50	0:01:20
4)	S	25	×	2	1	0' 40"	2	FR	E		50	0:01:20
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3100	1:26:20

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
	Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ		100	0:03:20
	Drill	25	×	4	1	0' 55"	3	スカーリング	プルブイ 肩の位置で大きなスカーリング		100	0:03:40
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25		150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1' 10"	5	FR	パドル 頑張ろう!		400	0:09:20
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	たたきBA リカバリ-1往復		150	0:04:30
1)	S	100	×	2	2	2' 20"	3	FR			400	0:09:20
2)	S	100	×	2	2	2' 15"	4	FR			400	0:09:00
3)	S	100	×	2	2	2' 10"	5	FR			400	0:08:40
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)			0:00:00
1)	S	25	×	2	1	0' 45"	1	BR	リラックスして泳ごう		50	0:01:30
2)	S	25	×	2	1	0' 45"	4	FR	顔上げ		50	0:01:30
3)	S	25	×	2	1	0' 45"	6	FR	H		50	0:01:30
4)	S	25	×	2	1	0' 45"	2	FR	E		50	0:01:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2800	1:25:50