

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	
P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	プルブイを脛で挟む トローイン				150	0:03:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドルをおでこ				150	0:04:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	ストロークを正確に				300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ トローイン キックをしっかり打とう				150	0:03:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR			600	0:09:30		
2)	P	50	×	8	1	0' 45"	5	FR	パドル				400	0:06:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR			600	0:09:30		
4)	P	50	×	8	1	0' 45"	5	FR	パドル				400	0:06:00
5)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR			600	0:09:30		
				1	4	0' 30"						0:02:00		
DW												0:05:00		
Total											4100	1:27:00		

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 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	
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	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	ハドルをおでこ				150	0:04:00	
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	ストロークを正確に				150	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ トローイン キックをしっかり打とう				150	0:03:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR			600	0:10:30		
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	ハドル				300	0:05:00
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR			600	0:10:30		
4)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	ハドル				300	0:05:00
5)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR			600	0:10:30		
				1	4	0' 30"						0:02:00		
DW												0:05:00		
Total											3750	1:27:30		

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
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	
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	25	×	6	1	0' 40"	2	FR ハドルをおでこ	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR ストロークを正確に	150	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ トローイン キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	600	0:11:30
2)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR ハドル	150	0:02:30
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	600	0:11:30
4)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR ハドル	150	0:02:30
5)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	600	0:11:30
				1	4	0' 30"				0:02:00
DW										0:05:00
Total									3450	1:26:00

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
	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	プルブイを脛で挟む ドローイン	150	0:04:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	パドルをおでこ	150	0:04:30
	S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	ストロークを正確に	150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° ドローイン キックをしっかり打とう	150	0:04:00
1)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR		500	0:10:25
2)	P	50	×	3	1	0' 55"	5	FR	パドル	150	0:02:45
3)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR		500	0:10:25
4)	P	50	×	3	1	0' 55"	5	FR	パドル	150	0:02:45
5)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR		500	0:10:25
				1	4	0' 30"					0:02:00
DW											0:05:00
	Total									3150	1:26:45

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	FR	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	
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	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	パドルをおでこ				150	0:04:30	
S	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	ストロークを正確に				150	0:03:45	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ トローイン キックをしっかり打とう				150	0:04:30	
1)	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR			400	0:09:00		
2)	P	50	×	3	1	1' 05"	5	FR	パドル				150	0:03:15
3)	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR			400	0:09:00		
4)	P	50	×	3	1	1' 05"	5	FR	パドル				150	0:03:15
5)	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR			400	0:09:00		
				1	4	0' 30"						0:02:00		
DW												0:05:00		
Total											2850	1:26:45		