

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
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン	腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	3ストローク3"ストップ°	キャッチとキックを合わせよう	150	0:03:30
1)	S	50	×	6	1	0'50"	3	FR	1/3呼吸	6ビート	300	0:05:00
2)	S	100	×	8	1	1'30"	4	FR	一定のペース		800	0:12:00
3)	S	50	×	6	1	0'50"	3	FR	2ビート		300	0:05:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3バックパドル3ストローク	プルプイ	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0'45"	4	FR	パドル		600	0:09:00
	Drill	25	×	8	1	0'40"	4	FR	片手前右・左	一度前に顔を上げてから横呼吸	200	0:05:20
	D	25	×	6	1	1'00"	9	FR	顔上げ横呼吸	右呼吸・左呼吸	150	0:06:00
	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3500	1:25:20

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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	3ストローク3"ストップ キャッチとキックを合わせよう	150	0:03:30	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 6ビート	300	0:05:30
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	一定のペース	600	0:10:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	2ビート	300	0:05:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3バックパドル3ストローク プルプイ	150	0:04:00	
P	50	×	12	1	0' 50"	4	FR	パドル	600	0:10:00	
Drill	25	×	8	1	0' 40"	4	FR	片手前右・左 一度前に顔を上げてから横呼吸	200	0:05:20	
D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸 右呼吸・左呼吸	150	0:06:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3300	1:26:20	

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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	3ストローク3"ストップ	キャッチとキックを合わせよう	150	0:03:30
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸	6ビート	300	0:05:30
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定のペース		600	0:10:30
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	2ビート		300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ブックパドル3ストローク	プルプイ	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	4	FR	パドル		600	0:11:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	4	FR	片手前右・左	一度前に顔を上げてから横呼吸	150	0:04:00
	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸	右呼吸・左呼吸	150	0:06:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3250	1:26:30

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
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	キャッチとキックを合わせよう	150	0:04:00
1)	S	50	×	5	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸	6ビート	250	0:05:00
2)	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定のペース		600	0:11:30
3)	S	50	×	5	1	1'00"	3	FR	2ビート		250	0:05:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3バックパドル3ストローク	フルブイ	150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1'00"	4	FR	パドル		500	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	4	FR	片手前右・左	一度前に顔を上げてから横呼吸	150	0:04:00
	D	25	×	6	1	1'00"	9	FR	顔上げ横呼吸	右呼吸・左呼吸	150	0:06:00
	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3050	1:26:30

F												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR			300	0:07:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ	キャッチとキックを合わせよう	150	0:04:30
1)	S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸	6ビート	200	0:04:20
2)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定のペース		500	0:10:25
3)	S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	2ビート		200	0:04:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3バックパドル3ストローク	プルプイ	150	0:04:30
	P	50	×	10	1	1' 05"	4	FR	パドル		500	0:10:50
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	4	FR	片手前右・左	一度前に顔を上げてから横呼吸	150	0:04:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸	右呼吸・左呼吸	100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:15
DW												0:05:00
	Total										2800	1:25:40