

A											
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' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° リハビリ時に耳に触れてから指先入水	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES リハビリの肘上げ意識	300	0:05:00	
1)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	H	150	0:02:00
2)	S	100	×	10	1	1' 25"	4	FR		1000	0:14:10
3)	S	25	×	6	1	0' 25"	5	FR		150	0:02:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
P	50	×	6	4	0' 45"	5	FR	パドル	1200	0:18:00	
				1	3	0' 30"					0:01:30
S	45	×	6	1	0' 55"	3・5	FR	T字でターン ターン前後2m顔上げ	270	0:05:30	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR		100	0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									4020	1:25:10	

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	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ リハビリ時に耳に触れてから指先入水	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1'40"	2-3-4	FR	DES リハビリの肘上げ意識	300	0:05:00
1)	S	50	×	2	1	0'40"	6	FR	H	100	0:01:20
2)	S	100	×	10	1	1'30"	4	FR		1000	0:15:00
3)	S	25	×	6	1	0'25"	5	FR		150	0:02:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	P	25	×	6	1	0'30"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
	P	50	×	6	4	0'45"	5	FR	パドル	1200	0:18:00
				1	3	0'30"					0:01:30
	S	45	×	6	1	0'55"	3-5	FR	T字でターン ターン前後2m顔上げ	270	0:05:30
	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR		100	0:02:00
DW											0:05:00
	Total									3970	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	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー時に耳に触れてから指先入水	150		0:04:00
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES リカバリーの肘上げ意識	300		0:05:30
1)	S	50	×	2	1	0'45"	6	FR	H	100	0:01:30
2)	S	100	×	6	1	1'40"	4	FR		600	0:10:00
3)	S	25	×	6	1	0'25"	5	FR		150	0:02:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100		0:02:30
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
P	50	×	6	4	0'50"	5	FR	パドル	1200		0:20:00
			1	3	0'30"						0:01:30
S	45	×	6	1	1'00"	3・5	FR	T字でターン ターン前後2m顔上げ	270		0:06:00
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR		100		0:02:00
DW											0:05:00
Total									3570		1:25:00

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	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー時に耳に触れてから指先入水				150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES リカバリーの肘上げ意識				300	0:05:30	
1)	S	50	×	2	1	0'45"	6	FR	H				100	0:01:30
2)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR					600	0:10:30
3)	S	25	×	4	1	0'25"	5	FR					100	0:01:40
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう				100	0:02:30	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30	
P	50	×	6	4	0'50"	5	FR	パドル				1200	0:20:00	
				1	3	0'30"							0:01:30	
S	45	×	6	1	1'00"	3・5	FR	T字でターン ターン前後2m顔上げ				270	0:06:00	
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR					100	0:02:00	
DW												0:05:00		
Total											3520	1:24:40		

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"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150		0:04:30
Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー時に耳に触れてから指先入水	150		0:04:00
S	100	× 3	1	2'05"	2・3・4	FR	DES リカバリーの肘上げ意識	300		0:06:15
1)	S	50	× 2	1	0'50"	6	FR	H	100	0:01:40
2)	S	100	× 6	1	1'55"	4	FR		600	0:11:30
3)	S	25	× 4	1	0'25"	5	FR		100	0:01:40
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	100	× 1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100		0:02:30
P	25	× 6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
P	50	× 5	4	0'55"	5	FR	パドル	1000		0:18:20
			1	3	0'30"					0:01:30
S	45	× 5	1	1'05"	3・5	FR	T字でターン ターン前後2m顔上げ	225		0:05:25
S	100	× 1	1	2'00"	2	FR		100		0:02:00
DW										0:05:00
Total								3275		1:25:20

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"	4 FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30		
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR キャッチアップ リカバリー時に耳に触れてから指先入水	150	0:04:30		
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4 FR DES リカバリーの肘上げ意識	300	0:06:30		
1)	S	50	×	2	1	0' 55"	6 FR H	100	0:01:50	
2)	S	100	×	6	1	2' 05"	4 FR	600	0:12:30	
3)	S	25	×	4	1	0' 30"	5 FR	100	0:02:00	
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
S	100	×	1	1	2' 30"	1 FR 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30		
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6 FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00		
P	50	×	5	3	1' 00"	5 FR パドル	750	0:15:00		
			1	2	0' 30"			0:01:00		
S	45	×	5	1	1' 10"	3・5 FR T字でターン ターン前後2m顔上げ	225	0:05:50		
S	100	×	1	1	2' 15"	2 FR	100	0:02:15		
DW										0:05:00
Total							3025	1:25:25		