

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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	4	ロングドックパドル	左右のタイミング	150	0:03:30
1)	S	100	×	3	1	1' 45"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング	300	0:05:15
2)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR		800	0:12:00
3)	S	100	×	3	1	1' 45"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング	300	0:05:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	2	1	1' 00"	3	スカーリング	プルブイ 後ろに進む うつ伏せ	50	0:02:00
2)	Drill	25	×	2	1	1' 00"	3	スカーリング	プルブイナシ 背面 腰の位置 つま先水面上	50	0:02:00
3)	P	25	×	2	1	0' 45"	6	FR	パドルナシ 12ストローク以内	50	0:01:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	16	1	0' 45"	5	FR	パドル 肩甲骨を動かそう	800	0:12:00
1)	KD	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:03:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	1/3呼吸	100	0:04:00
3)	S	50	×	3	2	0' 55"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:30
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3750	1:26:00

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
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ		150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	4	ロングドックパドル	左右のタイミング		150	0:04:00
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング		300	0:05:30
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR			600	0:10:00
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング		300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	Drill	25	×	2	1	1' 00"	3	スカーリング	プルブイ 後ろに進む うつ伏せ		50	0:02:00
2)	Drill	25	×	2	1	1' 00"	3	スカーリング	プルブイナシ 背面 腰の位置 つま先水面上		50	0:02:00
3)	P	25	×	2	1	0' 45"	6	FR	パドルナシ 12ストローク以内		50	0:01:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	P	50	×	15	1	0' 50"	5	FR	パドル 肩甲骨を動かそう		750	0:12:30
1)	KD	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ		100	0:03:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	1/3呼吸		100	0:04:00
3)	S	50	×	3	2	0' 55"	3	FR	丁寧に泳ごう		300	0:05:30
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3500	1:26:30

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	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	4	ロングドックパドル	左右のタイミング	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング	300	0:05:45
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング	300	0:05:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	2	1	1' 00"	3	スカーリング	プルブイ 後ろに進む うつ伏せ	50	0:02:00
2)	Drill	25	×	2	1	1' 00"	3	スカーリング	プルブイナシ 背面 腰の位置 つま先水面上	50	0:02:00
3)	P	25	×	2	1	0' 45"	6	FR	パドルナシ 12ストローク以内	50	0:01:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	5	FR	パドル 肩甲骨を動かそう	600	0:11:00
1)	KD	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:03:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	1/3呼吸	100	0:04:00
3)	S	50	×	3	2	1' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:06:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:27:00

E											
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	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	4	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0'40"	4	ロングドックパドル	左右のタイミング	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング	300	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR		600	0:11:00
3)	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング	300	0:06:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	2	1	1'00"	3	スカーリング	プルブイ 後ろに進む うつ伏せ	50	0:02:00
2)	Drill	25	×	2	1	1'00"	3	スカーリング	プルブイナシ 背面 腰の位置 つま先水面上	50	0:02:00
3)	P	25	×	2	1	0'45"	6	FR	パドルナシ 12ストローク以内	50	0:01:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	12	1	0'55"	5	FR	パドル 肩甲骨を動かそう	600	0:11:00
1)	KD	25	×	2	2	0'45"	9	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:03:00
2)	D	25	×	2	2	1'00"	9	FR	1/3呼吸	100	0:04:00
3)	S	50	×	2	2	1'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	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
DW											0:05:00
Total										3250	1:26:00

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		
	S	100	× 3	1	2' 10"	2・3・4 FR DES	300	0:06:30		
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	4 ックパドプルブイ キャッチの肘上げ	150	0:05:00		
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	4 ドックハ左右のタイミング	150	0:04:30		
1)	S	100	× 2	1	2' 15"	3 FR 1/3呼吸 左右のストロークのタイミング	200	0:04:30		
2)	S	100	× 6	1	2' 05"	4 FR	600	0:12:30		
3)	S	100	× 2	1	2' 15"	3 FR 1/3呼吸 左右のストロークのタイミング	200	0:04:30		
				1	2 0' 00"	1)→2)→3)レストナシ		0:00:00		
1)	Drill	25	× 2	1	1' 00"	3 カーリンプルブイ 後ろに進む うつ伏せ	50	0:02:00		
2)	Drill	25	× 2	1	1' 00"	3 カーリンプルブイナシ 背面 腰の位置 つま先水面上	50	0:02:00		
3)	P	25	× 2	1	0' 45"	6 FR パドルナシ 12ストローク以内	50	0:01:30		
				1	2 0' 00"	1)→2)→3)レストナシ		0:00:00		
	P	50	× 12	1	1' 05"	5 FR パドル 肩甲骨を動かそう	600	0:13:00		
1)	KD	25	× 2	1	0' 45"	9 FR 3ストローク3"ストップ	50	0:01:30		
2)	D	25	× 2	1	1' 00"	9 FR 1/3呼吸	50	0:02:00		
3)	S	50	× 4	1	1' 05"	3 FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:20		
				1	2 0' 00"			0:00:00		
DW								0:05:00		
Total							2950	1:25:50		