

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
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2 FLY	片手前横呼吸 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150		0:03:00
K	50	×	3	1	1' 10"	4 FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150		0:03:30
S	100	×	6	1	1' 25"	4 FR	アップキックを意識して	600		0:08:30
1)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2 FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	200	0:05:00
2)	S	100	×	1	2	1' 30"	4 FR	キックとプルのタイミングを合わせよう	200	0:03:00
3)	S	50	×	4	2	1' 15"	7 FR	H 50mベスト記録の3"以内	400	0:10:00
				1	1	0' 30"				0:00:30
				1	1	0' 30"				0:00:30
4)	P・S	100	×	3	5	1' 20"	4 FR	一定のペース維持 奇数セット→Pパドル 偶数セット→スイム	1500	0:20:00
				1	4	0' 20"		セットレスト20"		0:01:20
S	100	×	1	1	2' 00"	1 Cho	ゆっくり泳ごう	100		0:02:00
D/S	50	×	4	1	1' 20"	9・1 FR	顔あげダッシュ/E by25	200		0:05:20
S	200	×	1	1	3' 30"	3 FR	アップキックを意識して	200		0:03:30
DW										0:05:00
Total								4000		1:26:40

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by25 肩甲骨を動かそう	150		0:03:00
K	50	×	3	1	1' 10"	4 FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150		0:03:30
S	100	×	6	1	1' 35"	4 FR	アップキックを意識して	600		0:09:30
1)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2 FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	200	0:05:00
2)	S	100	×	1	2	1' 45"	4 FR	キックとプルのタイミングを合わせよう	200	0:03:30
3)	S	50	×	4	2	1' 15"	7 FR	H 50mベスト記録の3"以内	400	0:10:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
				1	1	0' 30"		4)レスト30"		0:00:30
4)	P-S	100	×	3	4	1' 30"	4 FR	一定のペース維持 奇数セット→Pパドル 偶数セット→スイム	1200	0:18:00
				1	3	0' 20"		セットレスト20"		0:01:00
S	100	×	1	1	2' 00"	1 Cho	ゆっくり泳ごう	100		0:02:00
D/S	50	×	4	1	1' 20"	9-1 FR	顔あげダッシュ/E by25	200		0:05:20
S	200	×	1	1	3' 30"	3 FR	アップキックを意識して	200		0:03:30
DW										0:05:00
Total								3700		1:25:50

C											Distance	Time			
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明									
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by25 肩甲骨を動かそう					150	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転					150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	アップ°キックを意識して					600	0:10:30	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸					150	0:03:30
2)	S	100	×	1	1	2' 00"	4	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう					100	0:02:00
3)	S	50	×	5	1	1' 30"	7	FR	H 50mベスト記録の4"以内					250	0:07:30
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ						0:00:00
				1	1	0' 30"			4)レスト30"						0:00:30
4)	P・S	100	×	3	4	1' 40"	4	FR	一定のペース維持 奇数セット→Pパドル 偶数セット→スイム					1200	0:20:00
				1	3	0' 20"			セットレスト20"						0:01:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1	Cho	ゆっくり泳ごう					100	0:02:30	
D/S	50	×	4	1	1' 30"	9・1	FR	顔あげダッシュ/E by25					200	0:06:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	アップ°キックを意識して					200	0:04:00	
DW												0:05:00			
Total											3400	1:26:00			

D											Distance	Time			
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明									
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by25 肩甲骨を動かそう					150	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転					150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	アップキックを意識して					600	0:11:00	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸					150	0:04:00
2)	S	100	×	1	1	2' 00"	4	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう					100	0:02:00
3)	S	50	×	5	1	1' 30"	7	FR	H 50mベスト記録の4"以内					250	0:07:30
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ						0:00:00
				1	1	0' 30"			4)レスト30"						0:00:30
4)	P・S	100	×	3	4	1' 45"	4	FR	一定のペース維持 奇数セット→Pパドル 偶数セット→スイム					1200	0:21:00
				1	3	0' 20"			セットレスト20"						0:01:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1	Cho	ゆっくり泳ごう					100	0:02:30	
D/S	50	×	3	1	1' 30"	9・1	FR	顔あげダッシュ/E by25					150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	アップキックを意識して					200	0:04:00	
DW												0:05:00			
Total											3350	1:26:30			

E											Distance	Time			
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明									
W-PU												0:10:00			
S	50	×	6	1	1'05"	2	FR				300	0:06:30			
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左by25 肩甲骨を動かそう					150	0:03:30	
K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転					100	0:03:00	
S	100	×	5	1	2'00"	4	FR	アップキックを意識して					500	0:10:00	
1)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸					150	0:04:00
2)	S	100	×	1	1	2'15"	4	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう					100	0:02:15
3)	S	50	×	4	1	1'30"	7	FR	H 50mベスト記録の3"以内					200	0:06:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ						0:00:00
				1	1	0'30"			4)レスト30"						0:00:30
4)	P・S	100	×	3	4	1'55"	4	FR	一定のペース維持 奇数セット→Pパドル 偶数セット→スイム					1200	0:23:00
				1	3	0'20"			セットレスト20"						0:01:00
S	100	×	1	1	2'30"	1	Cho	ゆっくり泳ごう					100	0:02:30	
D/S	50	×	3	1	1'30"	9・1	FR	顔あげダッシュ/E by25					150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4'00"	3	FR	アップキックを意識して					200	0:04:00	
DW												0:05:00			
Total											3150	1:25:45			

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
Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150		0:04:00
K	50	× 2	1	1' 30"	4	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転	100		0:03:00
S	100	× 5	1	2' 10"	4	FR	アップ°キックを意識して	500		0:10:50
1)	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30
2)	S	100	× 1	1	2' 30"	4	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう	100	0:02:30
3)	S	50	× 3	1	1' 40"	7	FR	H 50mベスト記録の3"以内	150	0:05:00
			1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
			1	1	0' 30"		4)レスト30"			0:00:30
4)	P・S	100	× 3	4	2' 05"	4	FR	一定のペース維持 奇数セット→Pパドル 偶数セット→スイム	1200	0:25:00
			1	3	0' 20"		セットレスト20"			0:01:00
S	100	× 1	1	2' 30"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	100		0:02:30
D/S	50	× 2	1	1' 30"	9・1	FR	顔あげダッシュ/E by25	100		0:03:00
S	100	× 1	1	2' 30"	3	FR	アップ°キックを意識して	100		0:02:30
DW										0:05:00
Total								2950		1:26:20