

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
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす			150	0:03:30
S	50	×	6	1	1' 10"	6	FR	H フィニッシュを意識して			300	0:07:00
S	100	×	8	2	1' 25"	4	FR	一定のペース			1600	0:22:40
			1	1	0' 30"							0:00:30
Drill	25	×	4	1	0' 45"	4	スカーリング	背面 腰の位置 つま先水面 プルブイナシ			100	0:03:00
P	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:03:00
P	50	×	4	5	0' 40"	6	FR	パドル			1000	0:13:20
			1	4	0' 30"							0:02:00
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:00
DW												0:05:00
Total											4150	1:26:30

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
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす			150	0:03:30
S	50	×	6	1	1' 15"	6	FR	H フィニッシュを意識して			300	0:07:30
S	100	×	8	2	1' 30"	4	FR	一定のペース			1600	0:24:00
			1	1	0' 30"							0:00:30
Drill	25	×	4	1	0' 45"	4	スカーリング	背面 腰の位置 つま先水面 プルプイナシ			100	0:03:00
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:03:30
P	50	×	3	5	0' 40"	6	FR	パドル			750	0:10:00
			1	4	0' 30"							0:02:00
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:00
DW												0:05:00
Total											3900	1:25:30

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
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす			150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1' 15"	6	FR	H フィニッシュを意識して			300	0:07:30
	S	100	×	6	2	1' 40"	4	FR	一定のペース			1200	0:20:00
				1	1	0' 30"							0:00:30
	Drill	25	×	4	1	0' 50"	4	スカーリング	背面 腰の位置 つま先水面 プルブイナシ			100	0:03:20
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
	P	50	×	4	4	0' 45"	6	FR	パドル			800	0:12:00
				1	3	0' 30"							0:01:30
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:00
DW													0:05:00
	Total											3550	1:25:50

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	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
Drill	50	× 4	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす			200	0:05:20
S	50	× 6	1	1' 15"	6	FR	H フィニッシュを意識して			300	0:07:30
S	100	× 6	2	1' 45"	4	FR	一定のペース			1200	0:21:00
			1	0' 30"							0:00:30
Drill	25	× 4	1	0' 50"	4	スカーリング	背面 腰の位置 つま先水面 プルブイナシ			100	0:03:20
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
P	50	× 3	4	0' 45"	6	FR	パドル			600	0:09:00
			1	0' 30"							0:01:30
S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:00
DW											0:05:00
Total										3400	1:25:10

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
K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす			150	0:04:30
S	50	× 5	1	1' 20"	6	FR	H フィニッシュを意識して			250	0:06:40
S	100	× 6	2	1' 50"	4	FR	一定のペース			1200	0:22:00
			1	0' 30"							0:00:30
Drill	25	× 4	1	0' 50"	4	スカーリング	背面 腰の位置 つま先水面 プルブイナシ			100	0:03:20
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
P	50	× 3	4	0' 50"	6	FR	パドル			600	0:10:00
			1	0' 30"							0:01:30
S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:00
DW											0:05:00
Total										3300	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
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす			150	0:04:30
S	50	×	4	1	1' 30"	6	FR	H フィニッシュを意識して			200	0:06:00
S	100	×	5	2	2' 05"	4	FR	一定のペース			1000	0:20:50
			1	1	0' 30"							0:00:30
Drill	25	×	4	1	0' 50"	4	スカーリング	背面 腰の位置 つま先水面 プルブイナシ			100	0:03:20
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内			150	0:04:00
P	50	×	3	4	0' 55"	6	FR	ハドル			600	0:11:00
			1	3	0' 30"							0:01:30
S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:10
DW												0:05:00
Total											3000	1:25:20