

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	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイト	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 リカハリー→肩・耳に触れて指先入水	150	0:04:00	
S	100	×	8	1	1'30"	4	FR	リカハリー→肘上げ～指先入水	800	0:12:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	100	×	3	3	1'25"	5	FR	パドル	900	0:12:45	
			1	2	0'30"					0:01:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	1	3	1'30"	7	FR	H	150	0:04:30
2)	S	25	×	6	3	0'35"	7・2	FR	1~3→H 顔上げ横呼吸 4~6→E	450	0:10:30
			1	2	0'30"					0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3550	1:25:45	

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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイド	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリー→肩・耳に触れて指先入水	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	リカバリー→肘上げ～指先入水	600	0:10:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	100	×	3	3	1' 35"	5	FR	パドル	900	0:14:15	
			1	2	0' 30"					0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	1	3	1' 30"	7	FR	H	150	0:04:30
2)	S	25	×	6	3	0' 35"	7・2	FR	1~3→H 顔上げ横呼吸 4~6→E	450	0:10:30
			1	2	0' 30"					0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:26:15	

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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイド	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリー→肩・耳に触れて指先入水	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	リカバリー→肘上げ～指先入水	600	0:10:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	100	×	3	3	1' 40"	5	FR	パドル	900	0:15:00	
			1	2	0' 30"					0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	1	3	1' 30"	7	FR	H	150	0:04:30
2)	S	25	×	6	3	0' 35"	7・2	FR	1~3→H 顔上げ横呼吸 4~6→E	450	0:10:30
			1	2	0' 30"					0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3300	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' 00"	2	FR		300	0:06:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイト	100	0:03:00	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリー→肩・耳に触れて指先入水	100	0:03:00	
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	リカバリー→肘上げ～指先入水	600	0:11:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	100	×	3	3	1' 45"	5	FR	パドル	900	0:15:45	
			1	2	0' 30"					0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	1	3	1' 30"	7	FR	H	150	0:04:30
2)	S	25	×	6	3	0' 35"	7・2	FR	1~3→H 顔上げ横呼吸 4~6→E	450	0:10:30
			1	2	0' 30"					0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3250	1:26:45	

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
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイド		100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 リカハリー→肩・耳に触れて指先入水		150	0:04:30
	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	リカハリー→肘上げ～指先入水		500	0:10:25
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
	P	100	×	3	3	2' 00"	5	FR	パドル		900	0:18:00
				1	2	0' 30"						0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	1' 30"	7	FR	H		100	0:03:00
2)	S	25	×	6	2	0' 40"	7・2	FR	1~3→H 顔上げ横呼吸 4~6→E		300	0:08:00
				1	1	0' 30"						0:00:30
DW												0:05:00
	Total										3000	1:26:55