

A												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:06:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック	BA・FR交互	150	0:04:30
	P	25	×	2	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転		50	0:01:30
	Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 腰の回転 1~3→キャッチ 4~6→フィニッシュ時		300	0:07:30
1)	S	50	×	2	5	1' 00"	6	FR	H 腰の回転を意識して		500	0:10:00
2)	S	200	×	1	5	3' 15"	3	FR	肩甲骨を動かそう		1000	0:16:15
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	50	×	1	6	0' 40"	6	FR	H パドル		300	0:04:00
2)	P	100	×	1	6	1' 30"	3	FR	パドル		600	0:09:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	1	FR	①④顔上げ15mダッシュ 他→1/3呼吸		150	0:03:00
2)	S	100	×	1	1	2' 00"	1	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3800	1:26:45

B												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:06:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック	BA・FR交互	150	0:04:30
	P	25	×	2	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転		50	0:01:30
	Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 腰の回転 1~3→キャッチ 4~6→フィニッシュ時		300	0:07:30
1)	S	50	×	2	5	1' 00"	6	FR	H 腰の回転を意識して		500	0:10:00
2)	S	200	×	1	5	3' 30"	3	FR	肩甲骨を動かそう		1000	0:17:30
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	50	×	1	5	0' 45"	6	FR	H パドル		250	0:03:45
2)	P	100	×	1	5	1' 30"	3	FR	パドル		500	0:07:30
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	1	FR	①④顔上げ15mダッシュ 他→1/3呼吸		150	0:03:00
2)	S	100	×	1	1	2' 00"	1	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3650	1:26:15

C												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック	BA・FR交互	150	0:05:00
	P	25	×	2	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転		50	0:01:30
	Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 腰の回転 1~3→キャッチ 4~6→フィニッシュ時		300	0:08:00
1)	S	50	×	2	4	1' 15"	6	FR	H 腰の回転を意識して		400	0:10:00
2)	S	200	×	1	4	3' 45"	3	FR	肩甲骨を動かそう		800	0:15:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	50	×	1	4	0' 45"	6	FR	H ハドル		200	0:03:00
2)	P	100	×	1	4	1' 45"	3	FR	ハドル		400	0:07:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	1	FR	①④顔上げ15mダッシュ 他→1/3呼吸		150	0:03:30
2)	S	100	×	1	1	2' 00"	1	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3200	1:25:30

D												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック	BA・FR交互	150	0:05:00
	P	25	×	2	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転		50	0:01:30
	Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 腰の回転 1~3→キャッチ 4~6→フィニッシュ時		300	0:08:00
1)	S	50	×	2	4	1' 15"	6	FR	H 腰の回転を意識して		400	0:10:00
2)	S	200	×	1	4	3' 45"	3	FR	肩甲骨を動かそう		800	0:15:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	50	×	1	4	0' 45"	6	FR	H ハドル		200	0:03:00
2)	P	100	×	1	4	1' 45"	3	FR	ハドル		400	0:07:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	1	FR	①④顔上げ15mダッシュ 他→1/3呼吸		150	0:03:30
2)	S	100	×	1	1	2' 00"	1	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3200	1:25:30

E													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU													0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し		300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
	K	25	×	4	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック	BA・FR交互		100	0:03:20
	P	25	×	2	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転			50	0:01:30
	Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 腰の回転 1~3→キャッチ 4~6→フィニッシュ時			300	0:08:00
1)	S	50	×	2	4	1' 15"	6	FR	H 腰の回転を意識して			400	0:10:00
2)	S	200	×	1	4	4' 00"	3	FR	肩甲骨を動かそう			800	0:16:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	50	×	1	4	0' 50"	6	FR	H パドル			200	0:03:20
2)	P	100	×	1	4	2' 00"	3	FR	パドル			400	0:08:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	1	FR	①④顔上げ15mダッシュ 他→1/3呼吸			150	0:03:30
2)	S	100	×	1	1	2' 00"	1	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3150	1:26:10

F													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU													0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し		300	0:08:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30
	K	25	×	4	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック	BA・FR交互		100	0:03:20
	P	25	×	2	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転			50	0:01:30
	Drill	50	×	6	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 腰の回転 1~3→キャッチ 4~6→フィニッシュ時			300	0:09:00
1)	S	50	×	2	3	1' 30"	6	FR	H 腰の回転を意識して			300	0:09:00
2)	S	200	×	1	3	4' 15"	3	FR	肩甲骨を動かそう			600	0:12:45
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	50	×	1	4	1' 00"	6	FR	H パドル			200	0:04:00
2)	P	100	×	1	4	2' 15"	3	FR	パドル			400	0:09:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
1)	S	25	×	6	1	0' 40"	1	FR	①④顔上げ15mダッシュ 他→1/3呼吸			150	0:04:00
2)	S	100	×	1	1	2' 15"	1	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:15
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											2850	1:26:50