

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3ストローク 肩甲骨を動かそう	150		0:03:00
S	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR ヒルトアップ	200		0:03:30
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR キャッチアップ 姿勢に注意	150		0:03:30
S	100	×	15	1	1'30"	4	FR 一定のペース	1500		0:22:30
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう	100		0:02:30
P	25	×	6	1	0'35"	2	FR プルブイを脛で挟む パドルの先端を掴む キャッチの肘上げ	150		0:03:30
P	25	×	4	1	0'45"	6	FR パドル 足はクロス H プルブイナシ	100		0:03:00
P	50	×	12	1	0'50"	3	FR パドル 1/3呼吸	600		0:10:00
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
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	0'45"	9	FR 1/3呼吸	100	0:03:00
3)	S	50	×	2	2	1'00"	2	FR 丁寧に	200	0:04:00
DW										0:05:00
Total									3800	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	
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意				150	0:04:00
	S	100	×	12	1	1'40"	4	FR	一定のペース				1200	0:20:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう				100	0:02:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2	FR	プルブイを脛で挟む ハドルの先端を掴む キャッチの肘上げ				150	0:03:30
	P	25	×	4	1	0'45"	6	FR	ハドル 足はクロス H プルブイナシ				100	0:03:00
	P	50	×	12	1	0'55"	3	FR	ハドル 1/3呼吸				600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
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	0'45"	9	FR	1/3呼吸				100	0:03:00
3)	S	50	×	2	2	1'00"	2	FR	丁寧に				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											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
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意	150		0:04:00
S	100	×	12	1	1'45"	4	FR	一定のペース	1200		0:21:00
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100		0:02:30
P	25	×	6	1	0'35"	2	FR	プルブイを脛で挟む ハドルの先端を掴む キャッチの肘上げ	150		0:03:30
P	25	×	4	1	0'45"	6	FR	ハドル 足はクロス H プルブイナシ	100		0:03:00
P	50	×	10	1	0'55"	3	FR	ハドル 1/3呼吸	500		0:09:10
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
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	0'45"	9	FR	1/3呼吸	100	0:03:00
3)	S	50	×	2	2	1'00"	2	FR	丁寧に	200	0:04:00
				1	1	0'00"					0:00:00
								1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			
DW											0:05:00
Total									3400		1:25:40

E											Distance	Time	
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	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう			150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意			150	0:04:00	
S	100	×	12	1	1' 50"	4	FR	一定のペース			1200	0:22:00	
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう			100	0:02:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	プルブイを脛で挟む ハドルの先端を掴む キャッチの肘上げ			150	0:03:30	
P	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	ハドル 足はクロス H プルブイナシ			100	0:03:00	
P	50	×	10	1	0' 55"	3	FR	ハドル 1/3呼吸			500	0:09:10	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00	
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	0' 45"	9	FR	1/3呼吸			100	0:03:00
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	2	FR	丁寧に			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											3400	1:26:40	

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3ストローク 肩甲骨を動かそう	150		0:04:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ 姿勢に注意	150		0:04:30
S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR 一定のペース	1000		0:20:50
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう	100		0:02:30
P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR プルブイを脛で挟む ハドルの先端を掴む キャッチの肘上げ	150		0:04:00
P	25	×	4	1	0' 45"	6	FR ハドル 足はクロス H プルブイナシ	100		0:03:00
P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR ハドル 1/3呼吸	500		0:10:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
1)	KD	25	×	2	1	0' 50"	9	FR 3ストローク3"ストップ	50	0:01:40
2)	D	25	×	2	1	0' 50"	9	FR 1/3呼吸	50	0:01:40
3)	S	50	×	2	1	1' 10"	2	FR 丁寧に	100	0:02:20
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3000	1:25:00