

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	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう		150	0:03:30
1)	S	100	×	6	1	1'45"	3-5	FR	E/Hby25 E→2ビート H→6ビート		600	0:10:30
2)	S	100	×	8	1	1'30"	4	FR	一定のペース		800	0:12:00
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	E		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル		150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0'55"	3	FR	大きいストロークで泳ごう		600	0:11:00
	KD	25	×	4	1	1'00"	9	FR	3ストローク3"ストップ 速いキックを打とう		100	0:04:00
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸		100	0:04:00
	S	50	×	4	1	1'00"	3	FR	6ビート		200	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3500	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	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかりと打とう	150	0:03:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	3・5	FR	E/Hby25 E→2ビート H→6ビート	600	0:11:00
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	一定のペース	600	0:10:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	大きいストロークで泳ごう	600	0:11:00
	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	3ストローク3"ストップ 速いキックを打とう	100	0:04:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	6ビート	200	0:04:00
DW										0:05:00	
Total									3300	1:25:30	

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	
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう				150	0:03:30
1)	S	100	×	6	1	1' 55"	3・5	FR	E/Hby25 E→2ビート H→6ビート				600	0:11:30
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定のペース				600	0:10:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E				150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル				150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	大きいストロークで泳ごう				600	0:11:00
	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	3ストローク3"ストップ 速いキックを打とう				100	0:04:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸				100	0:04:00
	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	6ビート				200	0:04:00
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	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックをしつかり打とう		150	0:04:00
1)	S	100	×	5	1	2' 00"	3・5	FR	E/Hby25 E→2ビート H→6ビート	500	0:10:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定のペース	600	0:11:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル		150	0:03:30
P	50	×	12	1	1' 00"	3	FR	大きいストロークで泳ごう		600	0:12:00
KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	3ストローク3"ストップ 速いキックを打とう		100	0:04:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸		100	0:04:00
S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	6ビート		200	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3200	1:27:00

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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう		150	0:04:30
1)	S	100	×	4	1	2' 15"	3・5	FR	E/Hby25 E→2ビート H→6ビート		400	0:09:00
2)	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定のペース		600	0:12:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル		150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1' 05"	3	FR	大きいストロークで泳ごう		500	0:10:50
	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	3ストローク3"ストップ 速いキックを打とう		50	0:02:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸		100	0:04:00
	S	50	×	3	1	1' 05"	3	FR	6ビート		150	0:03:15
DW												0:05:00
	Total										2900	1:26:05