

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
	Drill	25	×	6	1	0'45"	4	トックパドル	プルブイ		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	片手前右/左by25	キャッチの肘上げ	150	0:03:30
1)	P	100	×	6	1	1'25"	4	FR	パドル		600	0:08:30
2)	P	50	×	4	1	1'00"	4	FR	パドル H		200	0:04:00
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイドスカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング	150	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
1)	S	50	×	3	4	0'40"	4	FR	同じペースで		600	0:08:00
2)	S	100	×	3	4	1'25"	4	FR			1200	0:17:00
				1	3	0'30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:01:30
DW												0:05:00
	Total										3900	1:25:30

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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルブイ		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25	キャッチの肘上げ	150	0:03:30
1)	P	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	パドル		600	0:09:00
2)	P	50	×	4	1	1' 00"	4	FR	パドル H		200	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング	150	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
1)	S	50	×	3	3	0' 45"	4	FR	同じペースで		450	0:06:45
2)	S	100	×	4	3	1' 30"	4	FR			1200	0:18:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3750	1:25:15

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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4		トックパドル プルプイ		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 キャッチの肘上げ		150	0:04:00
1)	P	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	パドル		600	0:10:00
2)	P	50	×	4	1	1' 00"	4	FR	パドル H		200	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイドスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング		150	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
1)	S	50	×	3	3	0' 50"	4	FR	同じペースで		450	0:07:30
2)	S	100	×	3	3	1' 40"	4	FR			900	0:15:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
Total											3450	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	100	× 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	4	トックパドル	プルブイ			150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	キャッチの肘上げ		150	0:04:00
1)	P	100	× 6	1	1' 45"	4	FR	パドル			600	0:10:30
2)	P	50	× 4	1	1' 00"	4	FR	パドル H			200	0:04:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング		150	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
1)	S	50	× 2	3	0' 55"	4	FR	同じペースで			300	0:05:30
2)	S	100	× 3	3	1' 45"	4	FR				900	0:15:45
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
Total											3300	1:24:45

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
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	4	ドックパドル	フルブイ			150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	キャッチの肘上げ		150	0:04:00
1)	P	100	× 6	1	1' 50"	4	FR	パドル			600	0:11:00
2)	P	50	× 3	1	1' 00"	4	FR	パドル H			150	0:03:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング		150	0:04:30
	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
1)	S	50	× 2	3	0' 55"	4	FR	同じペースで			300	0:05:30
2)	S	100	× 3	3	1' 50"	4	FR				900	0:16:30
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3250	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
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルプイ		100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	パドル		600	0:12:30
2)	P	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	パドル H		150	0:03:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング	150	0:04:30
	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
1)	S	50	×	3	2	1' 05"	4	FR	同じペースで		300	0:06:30
2)	S	100	×	3	2	2' 05"	4	FR			600	0:12:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:00:30
DW												0:05:00
	Total										2900	1:25:00