

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
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:00
1)	S	50	×	6	1	0' 45"	4	FR	同じスピードを維持しよう	300	0:04:30
2)	S	100	×	3	1	1' 30"	4	FR		300	0:04:30
3)	S	200	×	4	1	3' 00"	4	FR		800	0:12:00
4)	S	100	×	3	1	1' 30"	4	FR		300	0:04:30
5)	S	50	×	6	1	0' 45"	4	FR		300	0:04:30
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho E			150	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドル 顔上げ ゆっくり	150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
3)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル	200	0:03:00
4)	P	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に	200	0:03:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
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
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:00
DW											0:05:00
Total										3650	1:25:30

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
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		150	0:04:00
1)	S	50	×	6	1	0' 50"	4	FR	同じスピードを維持しよう		300	0:05:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR			300	0:05:00
3)	S	200	×	3	1	3' 20"	4	FR			600	0:10:00
4)	S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR			300	0:05:00
5)	S	50	×	6	1	0' 50"	4	FR			300	0:05:00
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"			0:02:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho	E			150	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドル	顔上げ ゆっくり	150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル	12ストローク以内	150	0:04:00
3)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル		200	0:03:00
4)	P	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸	丁寧に	200	0:03:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
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
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:00	
DW												0:05:00
Total											3450	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
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
1)	S	50	×	6	1	0' 50"	4	FR	同じスピードを維持しよう	300	0:05:00
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR		300	0:05:15
3)	S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR		600	0:10:30
4)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR		300	0:05:15
5)	S	50	×	6	1	0' 50"	4	FR		300	0:05:00
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho E		150	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドル 顔上げ ゆっくり	150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
3)	P	50	×	3	1	0' 30"	6	FR	パドル	150	0:01:30
4)	P	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に	200	0:03:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
	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
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:26:00

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
	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
	K	50	×	3	1	1' 20"	4 FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150		0:04:00
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	4 FR 同じスピードを維持しよう	300		0:05:30
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	4 FR	300		0:05:30
3)	S	200	×	3	1	3' 40"	4 FR	600		0:11:00
4)	S	100	×	3	1	1' 50"	4 FR	300		0:05:30
5)	S	50	×	3	1	0' 55"	4 FR	150		0:02:45
				1	4	0' 30"	1)~5)レスト30"			0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1 Cho E	150		0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	3 FR パドル 顔上げ ゆっくり	150		0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	6 FR パドル 12ストローク以内	150		0:04:00
3)	P	50	×	3	1	0' 30"	6 FR パドル	150		0:01:30
4)	P	200	×	1	1	4' 00"	3 FR 1/3呼吸 丁寧に	200		0:04:00
				1	3	0' 30"	1)~4)レスト30"			0:01:30
	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
	S	100	×	1	1	2' 00"	2 FR ゆっくり泳ごう	100		0:02:00
DW										0:05:00
Total								3250		1:25:45

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	
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	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30	
1)	S	50	×	3	1	1' 05"	4	FR	同じスピードを維持しよう	150	0:03:15
2)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR		300	0:06:15
3)	S	200	×	2	1	4' 10"	4	FR		400	0:08:20
4)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR		300	0:06:15
5)	S	50	×	3	1	1' 05"	4	FR		150	0:03:15
				1	4	0' 30"		1)~5)レスト30"		0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho E		150	0:04:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドル 顔上げ ゆっくり	150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
3)	P	50	×	3	1	0' 30"	6	FR	パドル	150	0:01:30
4)	P	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に	200	0:04:00
				1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"		0:01:30	
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	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									2900	1:25:20	