

B											Distance	Time	
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明					
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
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸			150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸			150	0:04:00
1)	S	100	×	3	4	1' 30"	4	FR				1200	0:18:00
2)	S	50	×	2	4	0' 40"	6	FR	H			400	0:05:20
				1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
1)	P	25	×	6	4	0' 20"	5	FR	パドル			600	0:08:00
2)	S	50	×	2	4	0' 40"	6	FR	パドル			400	0:05:20
				1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:30
1)	Drill	50	×	1	2	1' 10"	2	FR	5ストローク1回転			100	0:02:20
2)	K	50	×	1	2	1' 10"	6	FR	H 12サイト			100	0:02:20
3)	Drill	50	×	1	2	1' 10"	2	FR	キャッチアップ リカバリーの肘上げ			100	0:02:20
4)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸			100	0:03:00
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"				0:00:30
DW													0:05:00
	Total											3950	1:26:40

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 ヒルトアップ	200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1' 40"	4	FR	900	0:15:00
2)	S	50	×	2	3	0' 45"	6	FR H	300	0:04:30
				1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	P	25	×	6	4	0' 25"	5	FR パドル	600	0:10:00
2)	S	50	×	2	4	0' 45"	6	FR パドル	400	0:06:00
				1	3	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30
1)	Drill	50	×	1	2	1' 15"	2	FR 5ストローク1回転	100	0:02:30
2)	K	50	×	1	2	1' 15"	6	FR H 12サイト	100	0:02:30
3)	Drill	50	×	1	2	1' 15"	2	FR キャッチアップ リカバリーの肘上げ	100	0:02:30
4)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100	0:03:00
				1	1	0' 30"		1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									3550	1:27:00

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 ヒルトアップ	200		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150		0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1'45"	4	FR	900	0:15:45
2)	S	50	×	2	3	0'45"	6	FR H	300	0:04:30
				1	2	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0'40"	1	BA ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
1)	P	25	×	4	4	0'25"	5	FR パドル	400	0:06:40
2)	S	50	×	2	4	0'45"	6	FR パドル	400	0:06:00
				1	3	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30
1)	Drill	50	×	1	2	1'15"	2	FR 5ストローク1回転	100	0:02:30
2)	K	50	×	1	2	1'15"	6	FR H 12サイト	100	0:02:30
3)	Drill	50	×	2	2	1'15"	2	FR キャッチアップ リカバリーの肘上げ	200	0:05:00
4)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100	0:03:00
				1	1	0'30"		1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total								3450		1:26:55

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
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸			150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸			150	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1' 50"	4	FR				900	0:16:30
2)	S	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	H			300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
1)	P	25	×	6	3	0' 30"	5	FR	パドル			450	0:09:00
2)	S	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	パドル			300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:00
1)	Drill	50	×	1	2	1' 15"	2	FR	5ストローク1回転			100	0:02:30
2)	K	50	×	1	2	1' 15"	6	FR	H 12サイト			100	0:02:30
3)	Drill	50	×	1	2	1' 15"	2	FR	キャッチアップ リカバリーの肘上げ			100	0:02:30
4)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸			100	0:03:00
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"				0:00:30
DW													0:05:00
	Total											3300	1:26:30

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
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸			150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	2' 05"	4	FR				600	0:12:30
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	H			200	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
1)	P	25	×	6	3	0' 35"	5	FR	パドル			450	0:10:30
2)	S	50	×	2	3	0' 55"	6	FR	パドル			300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:00
1)	Drill	50	×	1	2	1' 20"	2	FR	5ストローク1回転			100	0:02:40
2)	K	50	×	1	2	1' 30"	6	FR	H 12サイト			100	0:03:00
3)	Drill	50	×	1	2	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリーの肘上げ			100	0:02:40
4)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸			100	0:03:00
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"				0:00:30
DW												0:05:00	
	Total										2900	1:26:20	