

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	
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング*	プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	ゆっくり ストローク中は常にスカーリング*	150	0:03:30	
1)	S	200	×	3	1	3'20"	3	FR		600	0:10:00
2)	S	150	×	4	1	2'20"	3	FR		600	0:09:20
3)	S	100	×	8	1	1'30"	4	FR		800	0:12:00
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	K	100	×	1	1	2'30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:02:30
2)	P	25	×	6	1	0'35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
3)	P	50	×	6	1	1'00"	6	FR	パドル H	300	0:06:00
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
S	50	×	6	1	0'55"	1	FR	1/3呼吸 6ビート	300	0:05:30	
DW										0:05:00	
Total									3750	1:25:50	

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	
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で				150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	ゆっくり ストローク中は常にスカーリング				150	0:04:00	
1)	S	200	×	3	1	3'40"	3	FR		600	0:11:00			
2)	S	150	×	4	1	2'30"	3	FR		600	0:10:00			
3)	S	100	×	6	1	1'40"	4	FR		600	0:10:00			
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00		
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	K	100	×	1	1	2'30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				100	0:02:30
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	1'00"	6	FR	パドル H				200	0:04:00
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00		
S	50	×	6	1	1'00"	1	FR	1/3呼吸 6ビート				300	0:06:00	
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
	Drill	25	×	4	1	0'50"	3	スカーリング	フルブイ 様々な位置で		100	0:03:20
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	ゆっくり ストローク中は常にスカーリング		150	0:04:00
1)	S	200	×	3	1	3'50"	3	FR			600	0:11:30
2)	S	150	×	4	1	2'40"	3	FR			600	0:10:40
3)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR			600	0:10:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	K	100	×	1	1	2'30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		100	0:02:30
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	1'00"	6	FR	パドル H		200	0:04:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	50	×	6	1	1'00"	1	FR	1/3呼吸 6ビート		300	0:06:00
DW												0:05:00
Total											3400	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		
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	
Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で				100	0:03:20	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	ゆっくり ストローク中は常にスカーリング				150	0:04:00	
1)	S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR			600	0:12:00		
2)	S	150	×	4	1	2' 50"	3	FR			600	0:11:20		
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR			600	0:11:00		
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	K	100	×	1	1	2' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				100	0:02:30
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	1' 00"	6	FR	パドル H				200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00	
S	50	×	4	1	1' 00"	1	FR	1/3呼吸 6ビート				200	0:04:00	
DW												0:05:00		
Total											3300	1:26:10		

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	
Drill	25	×	4	1	0' 55"	3	スカーリング プルプイ 様々な位置で	100	0:03:40	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR ゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30	
1)	S	200	×	2	1	4' 30"	3	FR	400	0:09:00
2)	S	150	×	3	1	3' 20"	3	FR	450	0:10:00
3)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	500	0:10:25
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	K	100	×	1	1	3' 00"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
2)	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150	0:04:30
3)	P	50	×	4	1	1' 10"	6	FR ハドル H	200	0:04:40
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S	50	×	4	1	1' 10"	1	FR 1/3呼吸 6ビート	200	0:04:40	
DW									0:05:00	
Total								2850	1:25:55	