

A											Distance	Time
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time
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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR		DES	300	0:05:00
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25	K→12サイト	300	0:06:00
	S	100	×	6	3	1' 20"	4	FR			1800	0:24:00
				1	2	0' 30"						0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA		ゆっくり泳ごう	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	150	0:04:00
										ストローク側で呼吸		
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:00
1)	P	50	×	2	2	0' 40"	6	FR	パドル	H	200	0:02:40
2)	P	50	×	6	2	0' 50"	3	FR	パドル		600	0:10:00
				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										4100	1:25:40

B											Distance	Time
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
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	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	K	25	×	6	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
	K/S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	K/Sby25	K→12サイト	300	0:06:00
	S	100	×	8	2	1'30"	4	FR			1600	0:24:00
				1	1	0'30"						0:00:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう		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	150	0:04:00
									ストローク側で呼吸			
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	2	2	0'40"	6	FR	パドル	H	200	0:02:40
2)	P	50	×	6	2	0'50"	3	FR	パドル		600	0:10:00
				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										3900	1:25:40

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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
	K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25	K→12サイド	300	0:06:30
	S	100	×	6	2	1' 40"	4	FR			1200	0:20:00
				1	1	0' 30"						0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	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	150	0:04:00
									ストローク側で呼吸			
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	パドル	H	200	0:03:00
2)	P	50	×	6	2	0' 55"	3	FR	パドル		600	0:11:00
				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										3500	1:25:30

D										Distance	Time	
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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FRローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:04:30
	K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→12サイド		300	0:06:30
	S	100	×	6	2	1' 45"	4	FR			1200	0:21:00
				1	1	0' 30"						0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	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
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	50	×	1	2	0' 45"	6	FR	パドル H		100	0:01:30
2)	P	50	×	6	2	0' 55"	3	FR	パドル		600	0:11:00
				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										3400	1:25:00	

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	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
K	25	×	6	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA	偶数→FR	150	0:04:30
K/S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	K/Sby25	K→12サイド		300	0:06:30
S	100	×	6	2	1'50"	4	FR				1200	0:22:00
			1	1	0'30"							0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
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		150	0:04:00
								ストローク側で呼吸				
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	50	×	1	2	0'50"	6	FR	パドル	H	100	0:01:40
2)	P	50	×	5	2	1'00"	3	FR	パドル		500	0:10:00
				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											3300	1:25:40

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	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
	K/S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25	K→12サイド	300	0:07:00
	S	100	×	5	2	2' 05"	4	FR			1000	0:20:50
				1	1	0' 30"						0:00:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00
	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	150	0:04:30
									ストローク側で呼吸			
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:04:00
1)	P	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	パドル	H	100	0:02:00
2)	P	50	×	4	2	1' 10"	3	FR	パドル		400	0:09:20
				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										2950	1:25:40