

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	25	×	6	1	0' 30"	2	BA	ローリングを意識		150	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう		150	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックとキャッチのタイミング 右脚右手		150	0:04:00
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	2~6	FR	ビルトアップ°		100	0:02:00
2)	S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR			700	0:10:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	×	6	1	1' 15"	7	FR	パドル H		300	0:07:30
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 上下動を大きく ゆっくり		150	0:03:30
	P	200	×	4	1	3' 10"	4	FR	1/3呼吸		800	0:12:40
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう		150	0:03:30
	S	25	×	6	3	0' 20"	5	FR	最後にちょっと頑張ろう！		450	0:06:00
				1	2	1' 00"						0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3700	1:26:10

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	25	×	6	1	0'35"	2	BA	ローリングを意識			150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう			150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックとキャッチのタイミング 右脚右手			150	0:04:00
1)	S	100	×	1	1	2'00"	2~6	FR	ビルトアップ°			100	0:02:00
2)	S	100	×	6	1	1'40"	4	FR				600	0:10:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
	P	50	×	6	1	1'15"	7	FR	パドル H			300	0:07:30
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 上下動を大きく ゆっくり			150	0:03:30
	P	200	×	3	1	3'30"	4	FR	1/3呼吸			600	0:10:30
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう			150	0:03:30
	S	25	×	6	3	0'25"	5	FR	最後にちょっと頑張ろう!			450	0:07:30
				1	2	1'00"							0:02:00
DW													0:05:00
	Total											3400	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
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを意識		150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう		150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックとキャッチのタイミング 右脚右手		150	0:04:00
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	2~6	FR	ビルトアップ°		100	0:02:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR			600	0:10:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	×	5	1	1' 15"	7	FR	パドル H		250	0:06:15
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 上下動を大きく ゆっくり		150	0:03:30
	P	200	×	3	1	3' 40"	4	FR	1/3呼吸		600	0:11:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう		150	0:03:30
	S	25	×	6	3	0' 25"	5	FR	最後にちょっと頑張ろう!		450	0:07:30
				1	2	1' 00"						0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3350	1:26:15

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	25	×	6	1	0'35"	2 BA ローリングを意識	150	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2 FR キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2 FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックとキャッチのタイミング 右脚右手	150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	1	2'00"	2~6 FR ヒルトアップ°	100	0:02:00
2)	S	100	×	6	1	1'50"	4 FR	600	0:11:00
				1	1	0'00"	1)→2)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0'40"	1 BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'40"	6 FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	4	1	1'15"	7 FR パドル H	200	0:05:00	
Drill	25	×	6	1	0'35"	2 FLY 片手前横呼吸 右・左 上下動を大きく ゆっくり	150	0:03:30	
P	200	×	3	1	3'50"	4 FR 1/3呼吸	600	0:11:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2 FR キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00	
S	25	×	6	3	0'25"	5 FR 最後にちょっと頑張ろう！	450	0:07:30	
				1	2	1'00"			0:02:00
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	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00
S	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	ローリングを意識			150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう			150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックとキャッチのタイミング 右脚右手			150	0:04:30
1)	S	100	×	1	1	2' 15"	2~6	FR	ビルトアップ°		100	0:02:15
2)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR			500	0:10:25
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:30
P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H			150	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 上下動を大きく ゆっくり			150	0:04:00
P	200	×	2	1	4' 15"	4	FR	1/3呼吸			400	0:08:30
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう			100	0:03:00
S	25	×	6	3	0' 30"	5	FR	最後にちょっと頑張ろう!			450	0:09:00
				1	2	1' 00"						0:02:00
DW												0:05:00
Total											2900	1:26:40