

A											
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	150	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	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	0:03:30	
P	50	×	12	1	0' 40"	5	FR	パドル	600	0:08:00	
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
1)	S	150	×	1	8	2' 00"	5	FR	H	1200	0:16:00
2)	S	100	×	1	8	2' 00"	2	FR	E	800	0:16:00
				1	7	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150	0:04:00	
1)	S	25	×	1	4	0' 35"	5	FR	顔上げ	100	0:02:20
2)	S	50	×	1	4	0' 55"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	200	0:03:40
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									4050	1:26:00	

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			150	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で			100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	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	0:03:30	
P	50	×	14	1	0' 45"	5	FR	パドル			700	0:10:30	
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう			100	0:02:30	
1)	S	150	×	1	7	2' 10"	5	FR	H			1050	0:15:10
2)	S	100	×	1	7	2' 00"	2	FR	E			700	0:14:00
				1	6	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイドスカーリングキック			150	0:04:00
1)	S	25	×	1	4	0' 35"	5	FR	顔上げ			100	0:02:20
2)	S	50	×	1	4	0' 55"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう			200	0:03:40
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
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	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	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で	100	0:03:20	
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	
P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00	
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
1)	S	150	×	1	6	2' 20"	5	FR	H	900	0:14:00
2)	S	100	×	1	6	2' 10"	2	FR	E	600	0:13:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150	0:04:00	
1)	S	25	×	1	4	0' 40"	5	FR	顔上げ	100	0:02:40
2)	S	50	×	1	4	1' 00"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	200	0:04:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3550	1:26:00	

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	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で	100	0:03:20	
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	
P	50	×	10	1	0' 55"	5	FR	パドル	500	0:09:10	
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
1)	S	150	×	1	6	2' 30"	5	FR	H	900	0:15:00
2)	S	100	×	1	6	2' 10"	2	FR	E	600	0:13:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:00	
1)	S	25	×	1	4	0' 40"	5	FR	顔上げ	100	0:02:40
2)	S	50	×	1	4	1' 00"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	200	0:04:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3450	1:26:10	

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	150	0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
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	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	50	×	10	1	0' 55"	5	FR	パドル		500	0:09:10
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
1)	S	150	×	1	6	2' 40"	5	FR	H	900	0:16:00
2)	S	100	×	1	6	2' 20"	2	FR	E	600	0:14:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック		100	0:02:40
1)	S	25	×	1	4	0' 40"	5	FR	顔上げ	100	0:02:40
2)	S	50	×	1	4	1' 00"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	200	0:04:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3400	1:26:50

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	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:04:30	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で	100	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	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	0:04:30	
P	50	×	10	1	1' 00"	5	FR	パドル	500	0:10:00	
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
1)	S	150	×	1	4	3' 00"	5	FR	H	600	0:12:00
2)	S	100	×	1	4	2' 30"	2	FR	E	400	0:10:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:30	
1)	S	25	×	1	4	0' 45"	5	FR	顔上げ	100	0:03:00
2)	S	50	×	1	4	1' 10"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	200	0:04:40
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									2950	1:25:40	