

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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30	
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	
Drill	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	3ストローク3"ストップ ストップ時身体を斜めに！				150	0:03:00	
1)	P	25	×	2	3	0' 45"	6	FR	ハドル 12ストローク以内				150	0:04:30
2)	P	100	×	3	3	1' 30"	4	FR	ハドル 12ストローク以内				900	0:13:30
3)	P	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	1/3呼吸 ゆっくり泳ごう				300	0:07:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
1)	S	150	×	2	2	2' 15"	4	FR					600	0:09:00
2)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR					600	0:10:00
3)	S	50	×	3	2	0' 55"	2	FR					300	0:05:30
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
S	25	×	6	1	0' 40"	7・2	FR	1H 1E H→顔上げ横呼吸				150	0:04:00	
DW												0:05:00		
Total											3800	1:25:00		

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	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	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
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	3ストローク3"ストップ ストップ時身体を斜めに！		150	0:03:30
1)	P	25	×	2	3	0'45"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:30
2)	P	100	×	3	3	1'40"	4	FR	パドル 12ストローク以内		900	0:15:00
3)	P	100	×	1	3	2'30"	2	FR	1/3呼吸 ゆっくり泳ごう		300	0:07:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
1)	S	150	×	2	2	2'30"	4	FR			600	0:10:00
2)	S	100	×	2	2	1'45"	3	FR			400	0:07:00
3)	S	50	×	2	2	1'00"	2	FR			200	0:04:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	7-2	FR	1H 1E H→顔上げ横呼吸		150	0:04:30
DW												0:05:00
	Total										3500	1:25:30

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	200	× 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
	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
	Drill	50	× 3	1	1'10"	2	FR	3ストローク3"ストップ ストップ時身体を斜めに！			150	0:03:30
1)	P	25	× 2	3	0'45"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:30
2)	P	100	× 3	3	1'45"	4	FR	パドル 12ストローク以内			900	0:15:45
3)	P	100	× 1	3	2'30"	2	FR	1/3呼吸 ゆっくり泳ごう			300	0:07:30
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
1)	S	150	× 2	2	2'40"	4	FR				600	0:10:40
2)	S	100	× 2	2	1'50"	3	FR				400	0:07:20
3)	S	50	× 2	2	1'00"	2	FR				200	0:04:00
				1	1	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
	S	25	× 4	1	0'45"	7・2	FR	1H 1E	H→顔上げ横呼吸		100	0:03:00
DW												0:05:00
Total											3450	1:25:45

E										Distance	Time
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					
W-PU											0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	K	25	×	4	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	3ストローク3"ストップ ストップ時身体を斜めに！	100	0:02:30
1)	P	25	×	2	3	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:30
2)	P	100	×	3	3	1' 50"	4	FR	パドル 12ストローク以内	900	0:16:30
3)	P	100	×	1	3	2' 30"	2	FR	1/3呼吸 ゆっくり泳ごう	300	0:07:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	150	×	2	2	2' 50"	4	FR		600	0:11:20
2)	S	100	×	2	2	2' 00"	3	FR		400	0:08:00
3)	S	50	×	2	2	1' 05"	2	FR		200	0:04:20
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	7-2	FR	1H 1E H→顔上げ横呼吸	100	0:03:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:25:40

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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
	K	25	×	4	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ ストップ時身体を斜めに！		100	0:03:00
1)	P	25	×	2	3	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:30
2)	P	100	×	2	3	2' 00"	4	FR	パドル 12ストローク以内		600	0:12:00
3)	P	100	×	1	3	2' 45"	2	FR	1/3呼吸 ゆっくり泳ごう		300	0:08:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
1)	S	150	×	2	2	3' 10"	4	FR			600	0:12:40
2)	S	100	×	2	2	2' 10"	3	FR			400	0:08:40
3)	S	50	×	2	2	1' 10"	2	FR			200	0:04:40
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	7-2	FR	1H 1E H→顔上げ横呼吸		100	0:03:00
DW												0:05:00
Total											3050	1:26:15