

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ストロークずつ	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	× 6	1	0' 45"	3	スカーリング	様々な位置で プルプイ	150	0:04:30	
Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:03:30	
P	25	× 6	1	0' 35"	6	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:03:30	
P	50	× 4	5	0' 40"	6	FR	ハドル	1000	0:13:20	
		1	4	0' 40"					0:02:40	
P	300	× 1	1	5' 00"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	300	0:05:00	
S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	S	150	× 6	1	2' 15"	3	FR		900	0:13:30
2)	S	25	× 6	1	0' 25"	5	FR	顔上げ横呼吸	150	0:02:30
3)	S	50	× 6	1	0' 45"	3	FR		300	0:04:30
			1	2	0' 00"					0:00:00
							1)→2)→3)レストナシ			
DW										0:05:00
Total								3900		1:24:00

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ストロークずつ				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	× 6	1	0' 45"	3	スカーリング	様々な位置で プルプイ				150	0:04:30	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす				150	0:04:00	
P	25	× 6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:03:30	
P	50	× 3	6	0' 40"	6	FR	パドル				900	0:12:00	
			1	5	0' 40"						0:03:20		
P	200	× 1	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				200	0:03:30	
S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00	
1)	S	150	× 6	1	2' 30"	3	FR			900	0:15:00		
2)	S	25	× 6	1	0' 30"	5	FR	顔上げ横呼吸				150	0:03:00
3)	S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR			300	0:05:00		
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00	
DW											0:05:00		
Total										3700	1:24:50		

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ストロークずつ				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	× 6	1	0' 50"	3	スカーリング	様々な位置で プルプイ				150	0:05:00	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす				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	3	0' 45"	6	FR	パドル				600	0:09:00	
		1	2	0' 45"								0:01:30	
P	200	× 1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				200	0:04:00	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	150	× 6	1	2' 40"	3	FR					900	0:16:00
2)	S	25	× 6	1	0' 30"	5	FR	顔上げ横呼吸				150	0:03:00
3)	S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR					300	0:05:30
		1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00	
DW											0:05:00		
Total										3400	1:25:00		

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ	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	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	様々な位置で プルプイ	150	0:05:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	100	0:03:00
	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	×	3	4	0' 45"	6	FR	パドル	600	0:09:00
				1	2	0' 45"					0:01:30
	P	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	150	×	6	1	2' 50"	3	FR		900	0:17:00
2)	S	25	×	6	1	0' 30"	5	FR	顔上げ横呼吸	150	0:03:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:25:00

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ストロークずつ				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	× 6	1	0'50"	3	スカーリング	様々な位置で プルプイ				150	0:05:00	
Drill	50	× 2	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす				100	0:03:00	
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	× 3	4	0'50"	6	FR	パドル				600	0:10:00	
		1	2	0'50"								0:01:40	
P	200	× 1	1	4'00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				200	0:04:00	
S	25	× 6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	150	× 5	1	3'00"	3	FR					750	0:15:00
2)	S	25	× 6	1	0'30"	5	FR	顔上げ横呼吸				150	0:03:00
3)	S	50	× 6	1	1'00"	3	FR					300	0:06:00
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00		
Total										3200	1:24:40		

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	
Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ	150	0:04:00	
S	200	× 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
Drill	25	× 6	1	0' 55"	3	スカーリング	様々な位置で プルブイ	150	0:05:30	
Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	100	0:03:00	
P	25	× 4	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	100	0:03:00	
P	50	× 3	4	1' 00"	6	FR	パドル	600	0:12:00	
		1	3	0' 45"					0:02:15	
P	200	× 1	1	4' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:30	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	150	× 3	1	3' 20"	3	FR		450	0:10:00
2)	S	25	× 6	1	0' 35"	5	FR	顔上げ横呼吸	150	0:03:30
3)	S	50	× 6	1	1' 10"	3	FR		300	0:07:00
			1	2	0' 00"					0:00:00
							1)→2)→3)レストナシ			
DW										0:05:00
Total								2850	1:25:45	