

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 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ビルトアップ°	200	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 リハビリ-1往復 耳に触れ指先入水 戻す時も耳に触れよう	150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 45"	4	FR 一定ペース維持しよう	300	0:04:30
2)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	600	0:09:00
3)	S	200	×	4	1	3' 00"	4	FR	800	0:12:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
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	1' 00"	7	FR パドル H	200	0:04:00
2)	P	50	×	6	2	0' 45"	4	FR パドル	600	0:09:00
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									3950	1:27:00

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
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク	肩甲骨を動かそう		150	0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°			200	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板方手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	リハビリ-1往復 耳に触れ指先入水 戻す時も耳に触れよう		150	0:04:00
1)	S	50	×	6	1	0' 50"	4	FR	一定ペース維持しよう		300	0:05:00
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR			600	0:10:00
3)	S	200	×	3	1	3' 20"	4	FR			600	0:10:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
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	1' 00"	7	FR	パドル H		100	0:02:00
2)	P	50	×	6	2	0' 50"	4	FR	パドル		600	0:10:00
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
Total											3650	1:27:00

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 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR 片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手前右/左by25 リハビリ-1往復 耳に触れ指先入水 戻す時も耳に触れよう	150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0'50"	4	FR 一定ペース維持しよう	300	0:05:00
2)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	600	0:10:30
3)	S	200	×	3	1	3'30"	4	FR	600	0:10:30
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
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	1'00"	7	FR パドル H	100	0:02:00
2)	P	50	×	5	2	0'50"	4	FR パドル	500	0:08:20
3)	S	100	×	1	2	2'00"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:00
				1	1	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									3550	1:26:20

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 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
S	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリー1往復 耳に触れ指先入水 戻す時も耳に触れよう	100		0:03:00
1)	S	50	× 6	1	0' 55"	4	FR	一定ペース維持しよう	300	0:05:30
2)	S	100	× 6	1	1' 50"	4	FR		600	0:11:00
3)	S	200	× 3	1	3' 40"	4	FR		600	0:11:00
			1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	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	1' 00"	7	FR	パドル H	100	0:02:00
2)	P	50	× 4	2	0' 55"	4	FR	パドル	400	0:07:20
3)	S	100	× 1	2	2' 10"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:20
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total								3400		1:26:40

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 肩甲骨を動かそう	150		0:04:00
S	200	× 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:30
K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 リハビリ-1往復 耳に触れ指先入水 戻す時も耳に触れよう	100		0:03:00
1)	S	50	× 6	1	1' 05"	4	FR	一定ペース維持しよう	300	0:06:30
2)	S	100	× 5	1	2' 05"	4	FR		500	0:10:25
3)	S	200	× 2	1	4' 10"	4	FR		400	0:08:20
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
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' 15"	7	FR	パドル H	100	0:02:30
2)	P	50	× 3	2	1' 05"	4	FR	パドル	300	0:06:30
3)	S	100	× 1	2	2' 15"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:30
			1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW										0:05:00
Total								3000		1:26:45