

B												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1	繰り返し	300	0:06:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン	by25 腰の回転	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左	by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
1)	S	50	×	3	3	1' 00"	3・4・5	FR	DES		450	0:09:00
2)	S	100	×	2	3	1' 25"	5	FR			600	0:08:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:01:00
1)	S	50	×	2	2	1' 00"	2	FR	片脚ストップ°	右/左by25 腰・膝を伸ばして止める	200	0:04:00
2)	S	100	×	2	2	1' 35"	4	FR	2ビート		400	0:06:20
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
1)	P	50	×	1	2	1' 15"	7	BR	パドル H		100	0:02:30
2)	P	100	×	2	2	1' 25"	5	FR	パドル		400	0:05:40
3)	P	200	×	1	2	3' 30"	3	FR	パドルナシ	1/3呼吸	400	0:07:00
				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											3800	1:27:00

C																				
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time								
W-PU												0:10:00								
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR	×	2	BA	×	1	BR	×	1	繰り返し	300	0:07:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES										300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	腰の回転								150	0:04:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸								150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	2	1' 00"	3・4・5	FR	DES									300	0:06:00	
2)	S	100	×	2	2	1' 35"	5	FR										400	0:06:20	
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"									0:00:30	
1)	S	50	×	2	2	1' 10"	2	FR	片脚ストップ°	右/左by25	腰・膝を伸ばして止める							200	0:04:40	
2)	S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR	2ビート									400	0:07:00	
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"									0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう									150	0:04:30	
1)	P	50	×	1	2	1' 30"	7	BR	ハドル	H								100	0:03:00	
2)	P	100	×	2	2	1' 35"	5	FR	ハドル									400	0:06:20	
3)	P	200	×	1	2	4' 00"	3	FR	ハドルナシ	1/3呼吸								400	0:08:00	
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"									0:00:30	
	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	2ビート/6ビート	by50								200	0:04:00	
DW																				0:05:00
Total																			3450	1:27:20

D												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰り返し	300	0:07:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン	by25 腰の回転	100	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	150	0:04:00
1)	S	50	×	3	2	1' 00"	3・4・5	FR	DES		300	0:06:00
2)	S	100	×	2	2	1' 40"	5	FR			400	0:06:40
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:00:30
1)	S	50	×	2	2	1' 10"	2	FR	片脚ストップ°	右/左by25 腰・膝を伸ばして止める	200	0:04:40
2)	S	100	×	2	2	1' 50"	4	FR	2ビート		400	0:07:20
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	50	×	1	2	1' 30"	7	BR	パドル H		100	0:03:00
2)	P	100	×	2	2	1' 40"	5	FR	パドル		400	0:06:40
3)	P	200	×	1	2	4' 00"	3	FR	パドルナシ	1/3呼吸	400	0:08:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	2ビート/6ビート	by50	200	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3400	1:26:50

E											Distance	Time	
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明						
W-PU												0:10:00	
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し				300	0:07:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転			100	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			150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	2	1' 00"	3・4・5	FR	DES			300	0:06:00
2)	S	100	×	2	2	1' 45"	5	FR				400	0:07:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30	
1)	S	50	×	2	2	1' 10"	2	FR	片脚ストップ° 右/左by25 腰・膝を伸ばして止める			200	0:04:40
2)	S	100	×	2	2	1' 55"	4	FR	2ビート			400	0:07:40
			1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	P	50	×	1	2	1' 30"	7	BR	パドル H			100	0:03:00
2)	P	100	×	2	2	1' 45"	5	FR	パドル			400	0:07:00
3)	P	150	×	1	2	3' 00"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸			300	0:06:00
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:00:30	
S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	2ビート/6ビート by50			200	0:04:00	
DW												0:05:00	
Total											3300	1:26:20	

F												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
S	25	×	12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰り返し		300	0:08:00
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン	by25 腰の回転		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左	by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
1)	S	50	×	3	2	1' 10"	3・4・5	FR	DES		300	0:07:00
2)	S	100	×	2	2	2' 00"	5	FR			400	0:08:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
1)	S	50	×	2	2	1' 20"	2	FR	片脚ストップ° 右/左	by25 腰・膝を伸ばして止める	200	0:05:20
2)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR	2ヒート		400	0:08:20
			1	1	0' 30"				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	50	×	1	1	1' 30"	7	BR	ハドル H		50	0:01:30
2)	P	100	×	2	1	2' 00"	5	FR	ハドル		200	0:04:00
3)	P	200	×	1	1	4' 30"	3	FR	ハドルナシ 1/3呼吸		200	0:04:30
			1	2	0' 00"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:00
S	100	×	2	1	2' 15"	3	FR	2ヒート/6ヒート	by50		200	0:04:30
DW												0:05:00
Total											3000	1:27:10