

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	25	×	6	1	0' 30"	2	BA	ローリング			150	0:03:00	
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	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30	
S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			800	0:12:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	プルブイ	ストロークを正確に		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	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	パドル			800	0:12:00	
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう			100	0:02:30	
1)	Drill	25	×	4	2	0' 45"	6	FR	片手クロー	右・左 顔上げ横呼吸	H	200	0:06:00
2)	S	50	×	6	2	0' 45"	4	FR			600	0:09:00	
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	E		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											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	25	× 6	1	0'35"	2	BA	ローリング			150	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	
	S	200	× 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00	
	S	100	× 6	1	1'40"	4	FR	一定ペース			600	0:10:00	
	Drill	25	× 6	1	0'45"	2	ロングトックパドル	プルブイ	ストロークを正確に		150	0:04:30	
	P	25	× 6	1	0'40"	6	FR	パドル	12ストローク以内		150	0:04:00	
	P	100	× 6	1	1'40"	4	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)	Drill	25	× 4	2	0'45"	6	FR	片手クロール	右・左	顔上げ横呼吸	H	200	0:06:00
2)	S	50	× 6	2	0'50"	4	FR				600	0:10:00	
3)	S	100	× 1	2	2'00"	2	FR	E			200	0:04:00	
				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	1:24:30	

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	25	×	6	1	0'35"	2	BA	ローリング	150	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	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ロングドックパドル	プルブイ ストロークを正確に	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	100	×	6	1	1'45"	4	FR	パドル	600	0:10:30	
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
1)	Drill	25	×	4	2	0'45"	6	FR	片手クロール 右・左 顔上げ横呼吸 H	200	0:06:00
2)	S	50	×	6	2	0'50"	4	FR		600	0:10:00
3)	S	100	×	1	2	2'00"	2	FR	E	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									3400	1:25:30	

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
S	25	× 6	1	0' 35"	2	BA	ローリング	150		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
S	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
S	100	× 6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600		0:11:00
Drill	25	× 4	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	プルブイ ストロークを正確に	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	100	× 6	1	1' 50"	4	FR	パドル	600		0:11:00
S	100	× 1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100		0:02:30
1)	Drill	25	× 4	2	0' 45"	6	FR	片手クロール 右・左 顔上げ横呼吸 H	200	0:06:00
2)	S	50	× 6	2	0' 55"	4	FR		600	0:11:00
3)	S	100	× 1	2	2' 00"	2	FR	E	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								3350		1:26:00

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	25	×	4	1	0' 40"	2	BA	ローリング			100	0:02:40	
K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA	偶数→FR	150	0:05:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30	
S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			500	0:10:25	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	プルブイ	ストロークを正確に		100	0:03:00	
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル	12ストローク以内		150	0:04:30	
P	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	パドル			500	0:10:25	
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30		
1)	Drill	25	×	2	2	0' 45"	6	FR	片手クロール	右・左 顔上げ横呼吸	H	100	0:03:00
2)	S	50	×	6	2	1' 05"	4	FR			600	0:13:00	
3)	S	100	×	1	2	2' 15"	2	FR	E		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	1:26:00	