

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	×	4	1	0' 45"	4	FR	200	0:03:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	300	0:05:00
3)	S	200	×	1	1	2' 45"	6	FR H	200	0:02:45
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	8	1	1' 15"	7	FR ハドル H	400	0:10:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	2	3' 00"	4	FR	400	0:06:00
2)	S	100	×	3	2	1' 30"	4	FR	600	0:09:00
3)	S	50	×	4	2	0' 45"	4	FR	400	0:06:00
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW										0:05:00
Total								3700	1:25:45	

C													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し				300	0:10:00
	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	1	0' 50"	4	FR				150	0:02:30
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR				300	0:05:30
3)	S	200	×	1	1	3' 00"	6	FR	H			200	0:03:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
	P	50	×	8	1	1' 15"	7	FR	パドル H			400	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	200	×	1	2	3' 20"	4	FR				400	0:06:40
2)	S	100	×	2	2	1' 40"	4	FR				400	0:06:40
3)	S	50	×	3	2	0' 50"	4	FR				300	0:05:00
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00
DW												0:05:00	
Total											3350	1:25:20	

D											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	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	1	0' 50"	4	FR										150	0:02:30	
2)	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR										200	0:04:00	
3)	S	200	×	1	1	3' 10"	6	FR	H									200	0:03:10	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"											0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ									150	0:03:30	
	P	50	×	8	1	1' 15"	7	FR	パドル H									400	0:10:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう									150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	2	3' 30"	4	FR										400	0:07:00	
2)	S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR										400	0:07:00	
3)	S	50	×	3	2	0' 55"	4	FR										300	0:05:30	
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'										0:01:00
DW																				0:05:00
	Total																		3250	1:25:10

E												
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	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
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	1	0' 55"	4	FR			150	0:02:45
2)	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR			200	0:04:00
3)	S	200	×	1	1	3' 20"	6	FR	H		200	0:03:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30
P	50	×	7	1	1' 15"	7	FR	パドル	H		350	0:08:45
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	2	3' 40"	4	FR			400	0:07:20
2)	S	100	×	2	2	1' 50"	4	FR			400	0:07:20
3)	S	50	×	3	2	0' 55"	4	FR			300	0:05:30
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
DW												0:05:00
Total											3200	1:25:30

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	×	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	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸									100	0:03:00	
1)	S	50	×	3	1	1' 05"	4	FR											150	0:03:15	
2)	S	100	×	2	1	2' 10"	3	FR											200	0:04:20	
3)	S	200	×	1	1	3' 45"	6	FR	H										200	0:03:45	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"											0:01:00	
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ										150	0:04:00	
	P	50	×	6	1	1' 20"	7	FR	パドル H										300	0:08:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう										150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	2	4' 10"	4	FR											400	0:08:20	
2)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR											400	0:08:20	
3)	S	50	×	2	2	1' 05"	4	FR											200	0:04:20	
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'										0:01:00	
DW																				0:05:00	
	Total																			2950	1:26:20