

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
1)	K	50	×	2	2	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	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 10"	2	FR キャッチアップ キックをしっかり打とう トローイン	200	0:04:40
3)	S	50	×	3	2	0' 45"	5	FR トローイン	300	0:04:30
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR パドル 1E1H H→ストロークを大きく	600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	200	×	10	1	3' 00"	4	FR 一定ペース維持	2000	0:30:00
DW										0:05:00
	Total								3900	1:26:10

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
1)	K	50	×	2	2	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	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 10"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう トローイン	200	0:04:40
3)	S	50	×	3	2	0' 50"	5	FR	トローイン	300	0:05:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H H→ストロークを大きく	600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	200	×	8	1	3' 20"	4	FR	一定ペース維持	1600	0:26:40
DW											0:05:00
	Total									3500	1:25:20

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
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	右アッ°左ダ°/左アッ°右ダ°by25 腰の回転	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 10"	2	FR	キャッチアッ° キックをしっかり打とう トローイン	200	0:04:40
3)	S	50	×	2	2	0' 55"	5	FR	トローイン	200	0:03:40
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H H→ストロークを大きく	600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	200	×	8	1	3' 30"	4	FR	一定ペース維持	1600	0:28:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:25:20

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
1)	K	50	×	2	2	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	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかりと打とう トローイン	200	0:05:20
3)	S	50	×	3	2	1' 00"	5	FR	トローイン		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
	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	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	H→ストロークを大きく	600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	S	200	×	7	1	3' 45"	4	FR	一定ペース維持		1400	0:26:15
DW												0:05:00
	Total										3300	1:26:35

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
1)	K	50	×	2	2	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	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかり打とう トローイン	200	0:06:00
3)	S	50	×	2	2	1' 05"	5	FR	トローイン		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
	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	×	10	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H	H→ストロークを大きく	500	0:12:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	S	200	×	6	1	4' 10"	4	FR	一定ペース維持		1200	0:25:00
DW												0:05:00
	Total										2900	1:25:50