

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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
1)	S	100	×	5	1	1' 35"	3	FR	500	0:07:55
2)	S	100	×	4	1	1' 30"	4	FR	400	0:06:00
3)	S	100	×	3	1	1' 25"	5	FR	300	0:04:15
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho E	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR パドル 顔上げ リカバリーの肘上げ	150	0:04:00	
P	100	×	3	4	1' 25"	5	FR パドル	1200	0:17:00	
			1	3	0' 30"				0:01:30	
S	15	×	6	1	0' 45"	6	FR 5mラインでスカーリング静止5"～顔上げ横呼吸で20mまで H	90	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:00	
DW									0:05:00	
Total								3740	1:26:10	

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
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150		0:04:00
1)	S	100	×	4	1	1'45"	3	FR	400	0:07:00
2)	S	100	×	3	1	1'40"	4	FR	300	0:05:00
3)	S	100	×	2	1	1'35"	5	FR	200	0:03:10
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho E	150		0:04:30
P	25	×	6	1	0'40"	3	FR パドル 顔上げ リカバリーの肘上げ	150		0:04:00
P	100	×	3	4	1'35"	5	FR パドル	1200		0:19:00
				1	3	0'30"				0:01:30
S	15	×	6	1	0'45"	6	FR 5mラインでスカーリング静止5"～顔上げ横呼吸で20mまで H	90		0:04:30
S	200	×	1	1	4'00"	3	FR 丁寧に泳ごう	200		0:04:00
DW										0:05:00
Total									3440	1:26:10

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
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150		0:04:00
1)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR	300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	1'45"	4	FR	300	0:05:15
3)	S	100	×	2	1	1'40"	5	FR	200	0:03:20
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho E	150		0:04:30
P	25	×	6	1	0'40"	3	FR パドル 顔上げ リカハリーの肘上げ	150		0:04:00
P	100	×	3	4	1'40"	5	FR パドル	1200		0:20:00
				1	3	0'30"				0:01:30
S	15	×	6	1	0'45"	6	FR 5mラインでスカーリング 静止5"～顔上げ横呼吸で20mまで H	90		0:04:30
S	200	×	1	1	4'00"	3	FR 丁寧に泳ごう	200		0:04:00
DW										0:05:00
Total								3340		1:26:05

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	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	1	1'55"	3	FR	300	0:05:45
2)	S	100	×	3	1	1'50"	4	FR	300	0:05:30
3)	S	100	×	2	1	1'45"	5	FR	200	0:03:30
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho E	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'40"	3	FR パドル 顔上げ リカバリーの肘上げ	150	0:04:00	
P	100	×	3	4	1'45"	5	FR パドル	1200	0:21:00	
				1	3	0'30"				0:01:30
S	15	×	6	1	0'45"	6	FR 5mラインでスカーリング静止5"～顔上げ横呼吸で20mまで H	90	0:04:30	
S	100	×	1	1	2'00"	3	FR 丁寧に泳ごう	100	0:02:00	
DW										0:05:00
Total									3240	1:26:15

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
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150		0:04:30
1)	S	100	×	3	1	2'10"	3	FR	300	0:06:30
2)	S	100	×	2	1	2'05"	4	FR	200	0:04:10
3)	S	100	×	2	1	2'00"	5	FR	200	0:04:00
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho E	150		0:04:30
P	25	×	6	1	0'45"	3	FR パドル 顔上げ リカバリーの肘上げ	150		0:04:30
P	100	×	3	3	2'00"	5	FR パドル	900		0:18:00
				1	2	0'30"				0:01:00
S	15	×	6	1	0'45"	6	FR 5mラインでスカーリング 静止5"～顔上げ横呼吸で20mまで H	90		0:04:30
S	100	×	1	1	2'15"	3	FR 丁寧に泳ごう	100		0:02:15
DW										0:05:00
Total								2840		1:25:25