

A													
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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリー1往復 耳に触れる			150	0:03:30	
1)	S	100	×	2	3	1' 30"	4	FR			600	0:09:00	
2)	S	100	×	2	3	1' 25"	4	FR			600	0:08:30	
3)	S	100	×	2	3	1' 20"	5	FR			600	0:08:00	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	P	25	×	2	2	0' 45"	4	FR	パドル 顔上げ 肘を上げて入水			100	0:03:00
2)	P	100	×	3	2	1' 20"	5	FR	パドル			600	0:08:00
3)	P	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸 丁寧に			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	
D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸			100	0:03:00	
S	100	×	2	1	1' 40"	3	FR	リカバリーの肘上げを意識して			200	0:03:20	
DW												0:05:00	
Total											4050	1:25:50	

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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリー1往復 耳に触れる		150	0:03:30
1)	S	100	×	2	3	1' 35"	4	FR			600	0:09:30
2)	S	100	×	2	3	1' 30"	4	FR			600	0:09:00
3)	S	100	×	2	3	1' 25"	5	FR			600	0:08:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	25	×	2	2	0' 45"	4	FR	パドル 顔上げ 肘を上げて入水		100	0:03:00
2)	P	100	×	2	2	1' 25"	5	FR	パドル		400	0:05:40
3)	P	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸 丁寧に		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
	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸		100	0:03:00
	S	100	×	2	1	1' 45"	3	FR	リカバリーの肘上げを意識して		200	0:03:30
DW												0:05:00
	Total										3850	1:25:40

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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30		
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リハビリ-1往復 耳に触れる				150	0:04:00	
1)	S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR			400	0:07:00		
2)	S	100	×	2	2	1' 40"	4	FR			400	0:06:40		
3)	S	100	×	2	2	1' 35"	5	FR			400	0:06:20		
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→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	25	×	2	2	0' 45"	4	FR	パドル 顔上げ 肘を上げて入水				100	0:03:00
2)	P	100	×	3	2	1' 35"	5	FR	パドル				600	0:09:30
3)	P	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸 丁寧に				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	
D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸				100	0:03:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	リハビリの肘上げを意識して				300	0:05:30	
DW												0:05:00		
Total											3550	1:25:30		

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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリー-1往復 耳に触れる	150	0:04:00
1)	S	100	×	2	2	1'50"	4	FR		400	0:07:20
2)	S	100	×	2	2	1'45"	4	FR		400	0:07:00
3)	S	100	×	2	2	1'40"	5	FR		400	0:06:40
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→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	25	×	2	2	0'45"	4	FR	パドル 顔上げ 肘を上げて入水	100	0:03:00
2)	P	100	×	3	2	1'40"	5	FR	パドル	600	0:10:00
3)	P	100	×	1	2	2'00"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸 丁寧に	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
	D	25	×	4	1	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:03:00
	S	100	×	2	1	2'00"	3	FR	リカバリーの肘上げを意識して	200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3450	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	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リハビリ-1往復 耳に触れる			150	0:04:00
1)	S	100	×	2	2	1' 55"	4	FR				400	0:07:40
2)	S	100	×	2	2	1' 50"	4	FR				400	0:07:20
3)	S	100	×	2	2	1' 45"	5	FR				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
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	25	×	2	2	0' 45"	4	FR	パドル 顔上げ 肘を上げて入水			100	0:03:00
2)	P	100	×	2	2	1' 45"	5	FR	パドル			400	0:07:00
3)	P	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸 丁寧に			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
	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸			100	0:03:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	リハビリ-の肘上げを意識して			300	0:06:00
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	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリー-1往復 耳に触れる		150	0:04:30
1)	S	100	×	2	2	2' 10"	4	FR			400	0:08:40
2)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR			400	0:08:20
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	5	FR			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
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	25	×	2	2	0' 45"	4	FR	パドル 顔上げ 肘を上げて入水		100	0:03:00
2)	P	100	×	2	2	2' 00"	5	FR	パドル		400	0:08:00
3)	P	100	×	1	2	2' 15"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸 丁寧に		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
	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸		100	0:03:00
	S	100	×	2	1	2' 15"	3	FR	リカバリーの肘上げを意識して		200	0:04:30
DW												0:05:00
Total											3000	1:25:30