

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
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
S	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング	背面 腰の位置 プルブイシ 足先水面 トローイン		100	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす		150	0:04:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内 フィニッシュを強く		150	0:04:00
P	50	×	8	1	1'00"	6	FR	パドル H		400	0:08:00
S	25	×	4	1	0'45"	1	BR	E		100	0:03:00
S	100	×	15	1	1'20"	4	FR	一定のペース		1500	0:20:00
S	25	×	4	1	0'45"	1	BA	E		100	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
D・S	25	×	12	1	0'40"	9・2	FR	奇数→ダッシュ→1・5・9→顔上げ15m 3・7・11→1/3呼吸25m 偶数→E		300	0:08:00
DW											0:05:00
Total										3600	1:25:00

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		
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30		
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面	腰の位置	フルブイシ	足先水面	トローイン	100	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに	肘は水面上	フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル	12ストローク以内	フィニッシュを強く	150	0:04:00		
P	50	×	6	1	1' 10"	6	FR	パドル H			300	0:07:00		
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	E			100	0:03:00		
S	100	×	14	1	1' 30"	4	FR	一定のペース			1400	0:21:00		
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	E			100	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		
D・S	25	×	12	1	0' 40"	9・2	FR	奇数→ダッシュ→1・5・9→顔上げ15m	3・7・11→1/3呼吸25m	偶数→E	300	0:08:00		
DW												0:05:00		
Total											3400	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
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
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルドアップ		200	0:04:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面 腰の位置 プルブイナシ 足先水面 トローイン		100	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす		150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内 フィニッシュを強く		150	0:04:00
P	50	×	6	1	1' 10"	6	FR	パドル H		300	0:07:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	E		100	0:03:00
S	100	×	12	1	1' 40"	4	FR	一定のペース		1200	0:20:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	E		100	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
D・S	25	×	12	1	0' 40"	9・2	FR	奇数→ダッシュ→1・5・9→顔上げ15m 3・7・11→1/3呼吸25m 偶数→E		300	0:08:00
DW											0:05:00
Total										3200	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		
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		
S	200 × 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
Drill	25 × 4	1	1'00"	4	スカーリング	背面 腰の位置 プルブイナシ 足先水面 トローイン	100	0:04:00		
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:00		
P	25 × 6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内 フィニッシュを強く	150	0:04:00		
P	50 × 6	1	1'15"	6	FR	パドル H	300	0:07:30		
S	25 × 4	1	0'45"	1	BR	E	100	0:03:00		
S	100 × 12	1	1'45"	4	FR	一定のペース	1200	0:21:00		
S	25 × 4	1	0'45"	1	BA	E	100	0:03:00		
K	50 × 2	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00		
D・S	25 × 10	1	0'40"	9・2	FR	奇数→ダッシュ→1・5・9→顔上げ15m 3・7・→1/3呼吸25m 偶数→E	250	0:06:40		
DW										0:05:00
Total							3100	1:24:40		

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
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング	背面 腰の位置 プルブイナシ 足先水面 トローイン	100	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内 フィニッシュを強く	150	0:04:00
P	50	×	6	1	1'15"	6	FR	パドル H	300	0:07:30
S	25	×	4	1	0'45"	1	BR	E	100	0:03:00
S	100	×	12	1	1'50"	4	FR	一定のペース	1200	0:22:00
S	25	×	4	1	0'45"	1	BA	E	100	0:03:00
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
D・S	25	×	8	1	0'40"	9・2	FR	奇数→ダッシュ→1・5→顔上げ15m 3・7→1/3呼吸25m 偶数→E	200	0:05:20
DW										0:05:00
Total									3050	1:24:50

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
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面 腰の位置 プルブイナシ 足先水面 トローイン	100	0:04:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	100	0:03:00
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内 フィニッシュを強く	150	0:04:30
P	50	×	4	1	1' 30"	6	FR	パドル H	200	0:06:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	E	100	0:03:00
S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	一定のペース	1000	0:20:50
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	E	100	0:03:00
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
D・S	25	×	8	1	0' 45"	9・2	FR	奇数→ダッシュ→1・5→顔上げ15m 3・7→1/3呼吸25m 偶数→E	200	0:06:00
DW										0:05:00
Total									2750	1:25:20