

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	ビルドアップ					200	0:03:30
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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチと合わせよう					150	0:04:00
S	25	× 6	1	0' 30"	6	FR	H	6ビート				150	0:03:00
S	50	× 5	1	2' 00"	7	FR	H	何秒で泳げるか？				250	0:10:00
S	100	× 8	1	1' 30"	4	FR	一定のペース					800	0:12:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう					150	0:04:30
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内					150	0:04:00
P	100	× 8	1	1' 30"	4	FR	パドル					800	0:12:00
S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR	2ビート					300	0:05:30
DW												0:05:00	
Total											3550	1:26:30	

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	ビルトアップ				200	0:04:00
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' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチと合わせよう				150	0:04:30
S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR H	6ビート				150	0:03:30
S	50	×	4	1	2' 00"	7	FR H	何秒で泳げるか?				200	0:08:00
S	100	×	8	1	1' 40"	4	FR	一定のペース				800	0:13:20
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00
P	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	パドル				600	0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	2ビート				300	0:05:30
DW												0:05:00	
Total											3300	1:26:20	

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
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	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチと合わせよう				150	0:04:30
S	25	×	6	1	0'35"	6	FR H	6ビート				150	0:03:30
S	50	×	4	1	2'00"	7	FR H	何秒で泳げるか？				200	0:08:00
S	100	×	8	1	1'45"	4	FR	一定のペース				800	0:14:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00
P	100	×	6	1	1'45"	4	FR	パドル				600	0:10:30
S	50	×	5	1	0'55"	3	FR	2ビート				250	0:04:35
DW												0:05:00	
Total											3250	1:26:35	

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
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	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチと合わせよう			150	0:04:30
S	25	×	6	1	0'35"	6	FR H	6ビート			150	0:03:30
S	50	×	4	1	2'00"	7	FR H	何秒で泳げるか?			200	0:08:00
S	100	×	7	1	1'50"	4	FR	一定のペース			700	0:12:50
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
P	100	×	6	1	1'50"	4	FR	パドル			600	0:11:00
S	50	×	5	1	1'00"	3	FR	2ビート			250	0:05:00
DW												0:05:00
Total											3150	1:26:20

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
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' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチと合わせよう					150	0:04:30
S	25	×	6	1	0' 40"	6	FR H	6ビート					150	0:04:00
S	50	×	4	1	2' 00"	7	FR H	何秒で泳げるか？					200	0:08:00
S	100	×	6	1	2' 00"	4	FR	一定のペース					600	0:12:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう					150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内					150	0:04:00
P	100	×	5	1	2' 00"	4	FR	パドル					500	0:10:00
S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	2ビート					200	0:04:20
DW												0:05:00		
Total											2900	1:26:20		