

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
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3 FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2 FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:03:30
3)	S	50	×	3	1	0' 55"	3-4-5 FR	6ビート DES	150	0:02:45
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	50	×	2	2	1' 20"	2 FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	200	0:05:20
2)	P	50	×	3	2	1' 00"	3-4-5 FR	DES パドル	300	0:06:00
3)	P	100	×	2	2	1' 20"	6 FR	パドル	400	0:05:20
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	4	1' 00"	9 FR	6ビートを意識して	200	0:08:00
2)	S	100	×	2	4	1' 20"	6 FR	H	800	0:10:40
3)	S	150	×	1	4	2' 50"	2 FR	丁寧に泳ごう	600	0:11:20
				1	3	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:03:00
DW										0:05:00
Total									3400	1:25:55

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		
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3 FR	150	0:04:30	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25
2)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2 FR	150	0:03:30	キャッチアップ キックをしっかり打とう
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	3・4・5 FR	150	0:03:00	6ビート DES
				1	2	0' 00"			0:00:00	1)→2)→3)レストナシ
1)	Drill	50	×	3	2	1' 20"	2 FR	300	0:08:00	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25
2)	P	50	×	3	2	1' 00"	3・4・5 FR	300	0:06:00	DES パドル
3)	P	100	×	3	2	1' 30"	6 FR	600	0:09:00	パドル
				1	1	1' 00"			0:01:00	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'
S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	150	0:04:30	ゆっくり泳ごう	
1)	D	25	×	2	3	1' 00"	9 FR	150	0:06:00	6ビートを意識して
2)	S	100	×	2	3	1' 30"	6 FR	600	0:09:00	H
3)	S	150	×	1	3	3' 00"	2 FR	450	0:09:00	丁寧に泳ごう
				1	2	1' 00"			0:02:00	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'
DW									0:05:00	
Total								3300	1:26:30	

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	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3 FR	150	0:04:30	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25
2)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2 FR	150	0:03:30	キャッチアップ キックをしっかり打とう
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	3・4・5 FR	150	0:03:00	6ビート DES
				1	2	0' 00"			0:00:00	1)→2)→3)レストナシ
1)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2 FR	200	0:06:00	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25
2)	P	50	×	3	2	1' 00"	3・4・5 FR	300	0:06:00	DES パドル
3)	P	100	×	3	2	1' 35"	6 FR	600	0:09:30	パドル
				1	1	1' 00"			0:01:00	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'
	S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	150	0:04:30	ゆっくり泳ごう
1)	D	25	×	2	3	1' 00"	9 FR	150	0:06:00	6ビートを意識して
2)	S	100	×	2	3	1' 35"	6 FR	600	0:09:30	H
3)	S	150	×	1	3	3' 10"	2 FR	450	0:09:30	丁寧に泳ごう
				1	2	1' 00"			0:02:00	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'
DW									0:05:00	
Total								3200	1:26:00	

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
1)	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25		150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう		150	0:03:30
3)	S	50	×	3	1	1'00"	3・4・5	FR	6ビート DES		150	0:03:00
					1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	Drill	50	×	2	2	1'30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25		200	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	1'00"	3・4・5	FR	DES パドル		300	0:06:00
3)	P	100	×	3	2	1'40"	6	FR	パドル		600	0:10:00
					1	1	1'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	2	3	1'00"	9	FR	6ビートを意識して		150	0:06:00
2)	S	100	×	2	3	1'40"	6	FR	H		600	0:10:00
3)	S	150	×	1	3	3'10"	2	FR	丁寧に泳ごう		450	0:09:30
					1	2	1'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:02:00
DW												0:05:00
Total											3200	1:27:00

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		
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3 FR	150	0:04:30	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	150	0:04:00	キャッチアップ° キックをしっかり打とう
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	3・4・5 FR	150	0:03:30	6ビート DES
				1	2	0' 00"			0:00:00	1)→2)→3)レストナシ
1)	Drill	50	×	3	2	1' 30"	2 FR	300	0:09:00	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25
2)	P	50	×	3	2	1' 10"	3・4・5 FR	300	0:07:00	DES パドル
3)	P	100	×	3	2	1' 50"	6 FR	600	0:11:00	パドル
				1	1	1' 00"			0:01:00	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'
S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	150	0:04:30	ゆっくり泳ごう	
1)	D	25	×	2	2	1' 00"	9 FR	100	0:04:00	6ビートを意識して
2)	S	100	×	2	2	1' 50"	6 FR	400	0:07:20	H
3)	S	150	×	1	2	3' 30"	2 FR	300	0:07:00	丁寧泳ごう
				1	1	1' 00"			0:01:00	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'
DW									0:05:00	
Total							2900	1:25:50		