

A												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×・BA×1・BR×1	繰り返し	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	DES		200	0:03:30
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	腰の回転	100	0:03:00
2)	P	25	×	2	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転		50	0:01:30
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2~5	FR	ビルトアップ°	ストロークを大きくしていく	150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	P	100	×	8	1	1' 30"	3	FR	パドル 1/3呼吸	頭を低くしてリカバリーを高く	800	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	:40.0		150	0:04:30
1)	S	100	×	4	1	1' 20"	4	FR			400	0:05:20
2)	S	100	×	4	1	1' 25"	5	FR	1)より少し速く泳ごう		400	0:05:40
3)	S	100	×	4	1	1' 30"	5	FR	2)より少し速く泳ごう		400	0:06:00
4)	S	100	×	4	1	1' 35"	5	FR	3)より少し速く泳ごう		400	0:06:20
5)	S	100	×	4	1	1' 50"	5	FR	4)より少し速く泳ごう		400	0:07:20
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"			0:02:00
	S	25	×	4	1	0' 40"	1	BA/FR	BA/FR by3ストローク	ゆっくり泳ごう	100	0:02:40
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3950	1:26:50

B												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×・BA×1・BR×1	繰り返す	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	DES		200	0:03:30
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	腰の回転	100	0:03:00
2)	P	25	×	2	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転		50	0:01:30
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	ストロークを大きくしていく	150	0:03:00
				1	2	0' 00"				1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	P	100	×	8	1	1' 35"	3	FR	パドル	1/3呼吸 頭を低くしてリカバリーを高く	800	0:12:40
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ローリング	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	1' 30"	4	FR			300	0:04:30
2)	S	100	×	4	1	1' 35"	5	FR	1)より少し速く泳ごう		400	0:06:20
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR	2)より少し速く泳ごう		300	0:05:00
4)	S	100	×	4	1	1' 45"	5	FR	3)より少し速く泳ごう		400	0:07:00
5)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR	4)より少し速く泳ごう		300	0:05:30
				1	4	0' 30"				1)~5)レスト30"		0:02:00
	S	25	×	4	1	0' 40"	1	BA/FR	BA/FR by3ストローク	ゆっくり泳ごう	100	0:02:40
	S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	丁寧に泳ごう		200	0:03:30
DW												0:05:00
	Total										3750	1:26:40

C												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×・BA×1・BR×1	繰り返し	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	DES		200	0:04:00
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	by25 腰の回転	100	0:03:00
2)	P	25	×	2	1	0' 45"	2	FR	5ストローク	1回転	50	0:01:30
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	ストロークを大きくしていく	150	0:03:00
				1	2	0' 00"				1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	P	100	×	8	1	1' 45"	3	FR	パドル	1/3呼吸 頭を低くしてリカバリーを高く	800	0:14:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ローリング	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR			300	0:05:00
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR	1)より少し速く泳ごう		300	0:05:15
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR	2)より少し速く泳ごう		300	0:05:30
4)	S	100	×	3	1	1' 55"	5	FR	3)より少し速く泳ごう		300	0:05:45
5)	S	100	×	3	1	2' 00"	5	FR	4)より少し速く泳ごう		300	0:06:00
				1	4	0' 30"				1)~5)レスト30"		0:02:00
	S	25	×	4	1	0' 40"	1	BA/FR	BA/FR	by3ストローク ゆっくり泳ごう	100	0:02:40
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧	に泳ごう	100	0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3450	1:26:10

D												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×・BA×1・BR×1	繰り返し	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	DES		200	0:04:00
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	by25 腰の回転	100	0:03:00
2)	P	25	×	2	1	0' 45"	2	FR	5ストローク	1回転	50	0:01:30
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	ストロークを大きくしていく	150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)	レストナシ		0:00:00
	P	100	×	7	1	1' 50"	3	FR	パドル	1/3呼吸 頭を低くしてリカバリーを高く	700	0:12:50
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ローリング	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR			300	0:05:15
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR	1)より少し速く	泳ごう	300	0:05:30
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	5	FR	2)より少し速く	泳ごう	300	0:05:45
4)	S	100	×	3	1	2' 00"	5	FR	3)より少し速く	泳ごう	300	0:06:00
5)	S	100	×	3	1	2' 05"	5	FR	4)より少し速く	泳ごう	300	0:06:15
				1	4	0' 30"			1)~5)	レスト30"		0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA/FR	BA/FR	by3ストローク ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧	に泳ごう	100	0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3400	1:27:35

E												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×・BA×1・BR×1	繰り返し	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	DES		200	0:04:00
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	腰の回転	100	0:03:00
2)	P	25	×	2	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転		50	0:01:30
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2~5	FR	ビルトアップ°	ストロークを大きくしていく	150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	P	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	パドル 1/3呼吸	頭を低くしてリカバリーを高く	600	0:11:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ローリング°	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR			300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	5	FR	1)より少し速く泳ごう		300	0:05:45
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	5	FR	2)より少し速く泳ごう		300	0:06:00
4)	S	100	×	3	1	2' 05"	5	FR	3)より少し速く泳ごう		300	0:06:15
5)	S	100	×	3	1	2' 10"	5	FR	4)より少し速く泳ごう		300	0:06:30
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"			0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA/FR	BA/FR by3ストローク	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:00
DW												0:05:00
Total											3300	1:27:30

F											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU								0:10:00			
	S	25	×	12	1	0' 40"	2		FR×・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:08:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	DES	200	0:04:30
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00
2)	P	25	×	2	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転	50	0:01:30
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	2~5	FR	ビルドアップ ストロークを大きくしていく	150	0:03:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	P	100	×	6	1	2' 05"	3	FR	パドル 1/3呼吸 頭を低くしてリカバリーを高く	600	0:12:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ローリング ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	4	FR		300	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	2' 05"	5	FR	1)より少し速く泳ごう	300	0:06:15
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	5	FR	2)より少し速く泳ごう	300	0:06:30
4)	S	100	×	3	1	2' 15"	5	FR	3)より少し速く泳ごう	300	0:06:45
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA/FR	BA/FR by3ストローク ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:10
DW											0:05:00
	Total									3000	1:25:40