

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ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	H 6ビート	300	0:05:30
S	100	×	12	1	1' 35"	3	FR	1/3呼吸 キックをしっかり打とう	1200	0:19:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	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	×	7	1	1' 30"	4	FR	パドル	700	0:10:30
S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW										0:05:00
Total									3800	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ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25				150	0:04:00
S	50	×	6	1	1'00"	5	FR	H 6ビート				300	0:06:00
S	100	×	10	1	1'45"	3	FR	1/3呼吸 キックをしっかり打とう				1000	0:17:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	E				150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ				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	100	×	1	1	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:00
DW												0:05:00	
Total											3500	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	
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう					150	0:03:30
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES					300	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸					150	0:04:00
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25					150	0:04:00
S	50	×	6	1	1'00"	5	FR	H 6ビート					300	0:06:00
S	100	×	9	1	1'50"	3	FR	1/3呼吸 キックをしっかり打とう					900	0:16:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	E					150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ					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	100	×	1	1	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう					100	0:02:00
DW												0:05:00		
Total												3400	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	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう			150	0:03:30
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25			150	0:04:00
S	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	H 6ビート			300	0:06:00
S	100	×	8	1	1' 55"	3	FR	1/3呼吸 キックをしっかり打とう			800	0:15:20
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E			150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ			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	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:00
DW											0:05:00	
Total										3300	1:25:50	

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ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25				150	0:04:30
S	50	×	5	1	1' 10"	5	FR	H 6ビート				250	0:05:50
S	100	×	6	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 キックをしっかり打とう				600	0:13:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E				150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ				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' 05"	4	FR	パドル				500	0:10:25
S	100	×	1	1	2' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:15
DW												0:05:00	
Total											2950	1:26:00	