

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
	S	50	× 6	1	0' 55"	FR 2	300	0:05:30	
	S	200	× 1	1	3' 30"	FR 2~4	200	0:03:30	ビルトアップ°
	P	25	× 6	1	0' 30"	FR 2・4・6	150	0:03:00	パドル DPS3本ずつ
1)	P	100	× 1	3	1' 50"	FR 3~6	300	0:05:30	パドル ビルトアップ°
2)	P	50	× 3	3	0' 40"	FR 6	450	0:06:00	パドル H
3)	P	25	× 6	3	0' 35"	FR 6	450	0:10:30	パドル 12ストローク以内
			1	2	0' 30"			0:01:00	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"
	S	25	× 6	1	0' 40"	BA 1	150	0:04:00	ゆっくり泳ごう
	K	50	× 3	1	1' 20"	FR 4	150	0:04:00	12サイト°/6サイト°by25
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	FR 2	150	0:04:00	片手横右/左by25 右手入水左呼吸
1)	S	100	× 5	1	1' 20"	FR 4	500	0:06:40	
2)	S	50	× 6	1	0' 40"	FR 4	300	0:04:00	
3)	S	25	× 4	1	0' 45"	FR 2	100	0:03:00	E
4)	S	50	× 6	1	0' 40"	FR 4	300	0:04:00	
5)	S	100	× 5	1	1' 20"	FR 4	500	0:06:40	
			1	4	0' 00"			0:00:00	1)~5)レストナシ
DW								0:05:00	
Total							4000	1:26:20	

B												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	FR	2			300	0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	FR	2~4	ビルトアップ		200	0:03:30
	P	25	×	6	1	0' 30"	FR	2・4・6	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:00
1)	P	100	×	1	3	1' 50"	FR	3~6	パドル ビルトアップ		300	0:05:30
2)	P	50	×	3	3	0' 40"	FR	6	パドル H		450	0:06:00
3)	P	25	×	6	3	0' 35"	FR	6	パドル 12ストローク以内		450	0:10:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	BA	1	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	FR	4	12サイト/6サイトby25		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	FR	2	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:00
1)	S	100	×	4	1	1' 30"	FR	4			400	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 45"	FR	4			300	0:04:30
3)	S	25	×	4	1	0' 45"	FR	2	E		100	0:03:00
4)	S	50	×	6	1	0' 45"	FR	4			300	0:04:30
5)	S	100	×	4	1	1' 30"	FR	4			400	0:06:00
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3800	1:26:00

C											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU								0:10:00			
	S	50	×	6	1	1' 00"	FR	2		300	0:06:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	FR	2~4	ビルトアップ	200	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	FR	2・4・6	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	100	×	1	3	2' 00"	FR	3~6	パドル ビルトアップ	300	0:06:00
2)	P	50	×	2	3	0' 45"	FR	6	パドル H	300	0:04:30
3)	P	25	×	6	3	0' 40"	FR	6	パドル 12ストローク以内	450	0:12:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	BA	1	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	FR	4	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	FR	2	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	FR	4		300	0:05:00
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	FR	4		300	0:05:00
3)	S	25	×	4	1	0' 45"	FR	2	E	100	0:03:00
4)	S	50	×	6	1	0' 50"	FR	4		300	0:05:00
5)	S	100	×	3	1	1' 40"	FR	4		300	0:05:00
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3450	1:27:30

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU								0:10:00		
	S	50	× 6	1	1' 00"	FR 2	300	0:06:00		
	S	200	× 1	1	4' 00"	FR 2~4	200	0:04:00	ビルトアップ°	
	P	25	× 6	1	0' 35"	FR 2・4・6	150	0:03:30	パドル DPS3本ずつ	
1)	P	100	× 1	3	2' 00"	FR 3~6	300	0:06:00	パドル ビルトアップ°	
2)	P	50	× 1	3	0' 50"	FR 6	150	0:02:30	パドル H	
3)	P	25	× 6	3	0' 40"	FR 6	450	0:12:00	パドル 12ストローク以内	
				1	2	0' 30"		0:01:00	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	
	S	25	× 6	1	0' 45"	BA 1	150	0:04:30	ゆっくり泳ごう	
	K	50	× 3	1	1' 20"	FR 4	150	0:04:00	12サイド/6サイドby25	
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	FR 2	150	0:04:00	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	
1)	S	100	× 3	1	1' 45"	FR 4	300	0:05:15		
2)	S	50	× 6	1	0' 55"	FR 4	300	0:05:30		
3)	S	25	× 4	1	0' 45"	FR 2	100	0:03:00	E	
4)	S	50	× 6	1	0' 55"	FR 4	300	0:05:30		
5)	S	100	× 3	1	1' 45"	FR 4	300	0:05:15		
				1	4	0' 00"		0:00:00	1)~5)レストナシ	
DW								0:05:00		
Total							3300	1:27:00		

E												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 00"	FR	2			300	0:06:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	FR	2~4	ビルトアップ		200	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	FR	2・4・6	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	100	×	1	3	2' 00"	FR	3~6	パドル ビルトアップ		300	0:06:00
2)	P	50	×	1	3	0' 50"	FR	6	パドル H		150	0:02:30
3)	P	25	×	6	3	0' 40"	FR	6	パドル 12ストローク以内		450	0:12:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	BA	1	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	FR	4	12サイト/6サイトby25		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	FR	2	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:00
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	FR	4			300	0:05:30
2)	S	50	×	5	1	1' 00"	FR	4			250	0:05:00
3)	S	25	×	4	1	0' 45"	FR	2	E		100	0:03:00
4)	S	50	×	5	1	1' 00"	FR	4			250	0:05:00
5)	S	100	×	3	1	1' 50"	FR	4			300	0:05:30
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3200	1:26:30

F											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU								0:10:00			
	S	50	×	6	1	1' 10"	FR	2		300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	FR	2~4	ビルトアップ	200	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	FR	2・4・6	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
1)	P	100	×	1	3	2' 10"	FR	3~6	パドル ビルトアップ	300	0:06:30
2)	P	50	×	1	3	1' 00"	FR	6	パドル H	150	0:03:00
3)	P	25	×	6	3	0' 40"	FR	6	パドル 12ストローク以内	450	0:12:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	BA	1	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	FR	4	12サイド/6サイドby25	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	FR	2	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	1	2' 05"	FR	4		200	0:04:10
2)	S	50	×	4	1	1' 05"	FR	4		200	0:04:20
3)	S	25	×	4	1	0' 45"	FR	2	E	100	0:03:00
4)	S	50	×	4	1	1' 05"	FR	4		200	0:04:20
5)	S	100	×	2	1	2' 05"	FR	4		200	0:04:10
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										2900	1:26:30