

A												
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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	リハビリ-耳に触れてから指先入水	150	0:03:30	
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	2~4	FR	DES	リハビリ-指先入水	300	0:05:30
3)	S	100	×	8	1	1' 30"	3	FR	1/3呼吸	リハビリ-指先入水	800	0:12:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	3バックパドル	3ストローク	フルブイ	150	0:03:30
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル	12ストローク以内	150	0:03:30	
P	100	×	10	1	1' 30"	7-3	FR	パドル	スタート25m→H	残り→E	1000	0:15:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00	
KD/S	50	×	6	1	1' 15"	9-2	FR	KD→25m3ストローク	3"ストップ	S→Eリハビリ-肘上げ	300	0:07:30
D/S	50	×	6	1	1' 15"	9-2	FR	スタート・ターン後	10mダッシュ	残りE	300	0:07:30
DW											0:05:00	
Total										3750	1:26:30	

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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	リカバリー-耳に触れてから指先入水	150	0:03:30	
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	2~4	FR	DES	リカバリー-指先入水	300	0:05:30
3)	S	100	×	8	1	1' 35"	3	FR	1/3呼吸	リカバリー-指先入水	800	0:12:40
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	3トックパドル	3ストローク フルブイ	150	0:03:30	
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' 35"	7-3	FR	パドル	スタート25m→H 残り→E	800	0:12:40	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
KD/S	50	×	6	1	1' 15"	9-2	FR	KD→25m	3ストローク3"ストップ S→E	リカバリー-肘上げ	300	0:07:30
D/S	50	×	6	1	1' 15"	9-2	FR	スタート・ターン後	10mダッシュ 残りE	300	0:07:30	
DW											0:05:00	
Total										3550	1:25:50	

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
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー-耳に触れてから指先入水		150	0:03:30
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	2~4	FR	DES リカバリー-指先入水	300	0:06:00
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	3	FR	1/3呼吸 リカバリー-指先入水	600	0:10:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3バックパドル3ストローク プルプイ		150	0:04:00
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' 45"	7-3	FR	パドル スタート25m→H 残り→E		800	0:14:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
KD/S	50	×	6	1	1' 15"	9-2	FR	KD→25m3ストローク3"ストップ S→Eリカバリー-肘上げ		300	0:07:30
D/S	50	×	6	1	1' 15"	9-2	FR	スタート・ターン後10mダッシュ 残りE		300	0:07:30
DW											0:05:00
Total										3350	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
	K	50	×	3	1	1'20"	3 FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2 FR	キャッチアップ° リカバリー-耳に触れてから指先入水	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	1	2'00"	2~4 FR	DES リカバリー-指先入水	300	0:06:00
3)	S	100	×	6	1	1'50"	3 FR	1/3呼吸 リカバリー-指先入水	600	0:11:00
				1	1	0'00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2 FR	3バックパドル3ストローク プルプイ	150	0:04:00
	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	1'50"	7-3 FR	パドル スタート25m→H 残り→E	700	0:12:50
	S	25	×	6	1	0'45"	1 BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	KD/S	50	×	6	1	1'15"	9-2 FR	KD→25m3ストローク3"ストップ S→Eリカバリー-肘上げ	300	0:07:30
	D/S	50	×	6	1	1'20"	9-2 FR	スタート・ターン後10mダッシュ 残りE	300	0:08:00
DW										0:05:00
	Total								3250	1:26:50

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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリ-耳に触れてから指先入水	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	2~4	FR	DES リカバリ-指先入水	300	0:06:00
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	1/3呼吸 リカバリ-指先入水	600	0:11:30
				1	1	0' 00"				0:00:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ドックパドル3ストローク プルプイ	150	0:04:00	
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	2' 00"	7-3	FR	パドル スタート25m→H 残り→E	600	0:12:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
KD/S	50	×	6	1	1' 15"	9-2	FR	KD→25m3ストローク3"ストップ° S→Eリカバリ-肘上げ	300	0:07:30	
D/S	50	×	6	1	1' 20"	9-2	FR	スタート・ターン後10mダッシュ 残りE	300	0:08:00	
DW										0:05:00	
Total									3150	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"	2 FR		300	0:07:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3 FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR	キャッチアップ° リカバリ-耳に触れてから指先入水	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	2~4 FR	DES リカバリ-指先入水	300	0:06:30
3)	S	100	×	5	1	2' 05"	3 FR	1/3呼吸 リカバリ-指先入水	500	0:10:25
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR	3バックパドル3ストローク プルプイ	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 45"	6 FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:30	
P	100	×	5	1	2' 10"	7-3 FR	パドル スタート25m→H 残り→E	500	0:10:50	
S	25	×	6	1	0' 45"	1 BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
KD/S	50	×	5	1	1' 20"	9-2 FR	KD→25m3ストローク3"ストップ S→Eリカバリ-肘上げ	250	0:06:40	
D/S	50	×	5	1	1' 30"	9-2 FR	スタート・ターン後10mダッシュ 残りE	250	0:07:30	
DW										0:05:00
Total								2850	1:26:25	