

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	
Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
S	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
S	200	× 4	1	3' 10"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミング	800	0:12:40	
Drill	25	× 4	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	100	0:03:00	
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	100	× 3	4	1' 15"	5	FR	パドル	1200	0:15:00
2)	P	100	× 1	4	1' 45"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	400	0:07:00
			1	3	0' 30"					0:01:30
	D	15	× 6	1	0' 50"	9	FR	5mラインでスカーリング3"ストップ~15m顔上げダッシュ	90	0:05:00
	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW										0:05:00
Total								3790	1:25:10	

B										Distance	Time			
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明								
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 肩甲骨を動かそう				150	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸				150	0:04:00	
S	200	×	3	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミング				600	0:10:30	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ				100	0:03:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00	
1)	P	100	×	3	4	1' 25"	5	FR	パドル				1200	0:17:00
2)	P	100	×	1	4	1' 45"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸				400	0:07:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:30
D	15	×	6	1	0' 50"	9	FR	5mラインでスカーリング3"ストップ~15m顔上げダッシュ				90	0:05:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:00	
DW											0:05:00			
Total										3590	1:25:30			

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 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
S	200	× 3	1	3' 40"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミング	600	0:11:00	
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	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	
1)	P	100	× 3	3	1' 35"	5	FR	パドル	900	0:14:15
2)	P	100	× 1	3	2' 00"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	300	0:06:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
D	15	× 6	1	0' 50"	9	FR	5mラインでスカーリング3"ストップ~15m顔上げダッシュ	90	0:05:00	
S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00	
DW									0:05:00	
Total								3240	1:24:45	

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	肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00	
K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:30	
S	200	× 3	1	3' 50"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミング		600	0:11:30	
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ		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	
1)	P	100	× 3	3	1' 40"	5	FR	パドル		900	0:15:00
2)	P	100	× 1	3	2' 00"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸		300	0:06:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
D	15	× 6	1	0' 50"	9	FR	5mラインでスカーリング3"ストップ~15m顔上げダッシュ		90	0:05:00	
S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3190	1:25:00	

E										Distance	Time			
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明								
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 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸				150	0:04:30	
S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミング				600	0:12:00	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ				100	0:03:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00	
1)	P	100	×	3	3	1' 45"	5	FR	パドル				900	0:15:45
2)	P	100	×	1	3	2' 00"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸				300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00
D	15	×	6	1	0' 50"	9	FR	5mラインでスカーリング3"ストップ~15m顔上げダッシュ				90	0:05:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:00	
DW											0:05:00			
Total										3140	1:24:45			

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 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
S	200	× 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30	
S	200	× 2	1	4' 15"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミング	400	0:08:30	
Drill	25	× 4	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	100	0:03:00	
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	100	× 3	3	1' 55"	5	FR	パドル	900	0:17:15
2)	P	100	× 1	3	2' 15"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	300	0:06:45
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
D	15	× 6	1	0' 50"	9	FR	5mラインでスカーリング3"ストップ~15m顔上げダッシュ	90	0:05:00	
S	100	× 1	1	2' 15"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:15	
DW									0:05:00	
Total								2940	1:25:45	