

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		
S	25	×	6	1	0' 30"	2	BA	キックをしっかり打とう				150	0:03:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00	
K	25	×	4	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				100	0:03:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイトキック				150	0:04:00	
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	
S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	一定ペース				700	0:10:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	P	25	×	6	2	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル				300	0:06:00
2)	P	100	×	4	2	1' 30"	4	FR	パドル				800	0:12:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
S	25	×	6	1	0' 40"	2	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00	
S	50	×	10	1	0' 55"	5・3	FR	奇数→6ビート H 偶数→2ビート E				500	0:09:10	
DW												0:05:00		
Total											3750	1:26:10		

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
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	キックをしっかり打とう		150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	K	25	×	4	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		100	0:03:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイドキック		150	0:04:00
	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
	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	一定ペース		600	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	25	×	6	2	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル		300	0:07:00
2)	P	100	×	3	2	1' 40"	4	FR	パドル		600	0:10:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	S	50	×	10	1	1' 00"	5・3	FR	奇数→6ビート H 偶数→2ビート E		500	0:10:00
DW												0:05:00
	Total										3450	1:27:00

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		
S	25	×	6	1	0'35"	2	BA	キックをしっかり打とう			150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30	
K	25	×	4	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			100	0:03:00	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	6サイドキック			150	0:04:00	
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	
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	P	25	×	6	2	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル			300	0:07:00
2)	P	100	×	3	2	1'45"	4	FR	ハドル			600	0:10:30
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30
S	25	×	6	1	0'40"	2	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00	
S	50	×	8	1	1'00"	5・3	FR	奇数→6ビート H 偶数→2ビート E			400	0:08:00	
DW											0:05:00		
Total										3350	1:26:00		

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	
S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	キックをしっかり打とう			150	0:03:30	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00	
K	25	×	4	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			100	0:03:00	
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	6サイドキック			100	0:03:00	
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	
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	P	25	×	6	2	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル			300	0:07:00
2)	P	100	×	3	2	1' 50"	4	FR	ハドル			600	0:11:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30
S	25	×	6	1	0' 40"	2	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00	
S	50	×	8	1	1' 00"	5・3	FR	奇数→6ビート H 偶数→2ビート E			400	0:08:00	
DW												0:05:00	
Total											3300	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		
S	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	キックをしっかり打とう			150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30	
K	25	×	4	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			100	0:03:00	
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	6サイドキック			100	0:03:00	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			100	0:03:00	
S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			600	0:12:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	P	25	×	6	2	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル			300	0:08:00
2)	P	100	×	2	2	2' 00"	4	FR	ハドル			400	0:08:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30
S	25	×	6	1	0' 40"	2	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00	
S	50	×	6	1	1' 10"	5・3	FR	奇数→6ビート H 偶数→2ビート E			300	0:07:00	
DW											0:05:00		
Total										2950	1:26:00		