

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	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて	ドロイン		100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'40"	3	FR	プルブイを脛で挟む	パドルの先端を掴む	ドロイン	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25	入水手前でストップ		150	0:04:00
										ストロークと反対側呼吸	ドロイン		
1)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	カいっぱい泳ごう			100	0:04:00
2)	S	100	×	8	1	1'30"	4	FR	一定ペース			800	0:12:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
1)	P	25	×	6	2	0'40"	6	FR	パドル	12ストローク以内		300	0:08:00
2)	P	50	×	6	2	0'45"	5	FR	パドル			600	0:09:00
3)	P	25	×	2	2	1'00"	4	FR	後ろに進むクロール	姿勢維持		100	0:04:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'			0:01:00
	D/S	50	×	6	1	1'10"	9・2	FR	スタート・ターン後10mダッシュ	顔上げ横呼吸	残りE	300	0:07:00
DW													0:05:00
	Total											3350	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	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30	
K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて	ドロイン	100	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'40"	3	FR	プルバイを脛で挟む	パドルの先端を掴む	ドロイン	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25	入水手前でストップ	150	0:04:00	
									ストロークと反対側呼吸	ドロイン		
1)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	カいっぱい泳ごう	100	0:04:00	
2)	S	100	×	6	1	1'40"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00	
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
1)	P	25	×	6	2	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	300	0:08:00	
2)	P	50	×	6	2	0'50"	5	FR	パドル	600	0:10:00	
3)	P	25	×	2	2	1'00"	4	FR	後ろに進むクロール	姿勢維持	100	0:04:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00	
									3)→1)レスト1'			
D/S	50	×	6	1	1'10"	9・2	FR	スタート・ターン後10mダッシュ	顔上げ横呼吸	残りE	300	0:07:00
DW											0:05:00	
Total										3150	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	100	× 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30	
	K	25	× 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	トローイン		100	0:04:00	
	P	25	× 6	1	0' 40"	3	FR	プルブイを脛で挟む	パドルの先端を掴む	トローイン	150	0:04:00	
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	入水手前でストップ	ストロークと反対側呼吸	トローイン	150	0:04:00
1)	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	カいっぱい泳ごう			100	0:04:00	
2)	S	100	× 6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30	
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00	
	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' 40"	6	FR	パドル	12ストローク以内		300	0:08:00	
2)	P	50	× 6	2	0' 50"	5	FR	パドル			600	0:10:00	
3)	P	25	× 2	2	1' 00"	4	FR	後ろに進むクロール	姿勢維持		100	0:04:00	
			1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'			0:01:00	
	D/S	50	× 6	1	1' 10"	9・2	FR	スタート・ターン後10mダッシュ	顔上げ横呼吸	残りE	300	0:07:00	
DW												0:05:00	
Total											3150	1:27:30	

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
S	100	× 3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES		300		0:06:00
K	25	× 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100		0:04:00
P	25	× 6	1	0' 40"	3	FR	プルブイを脛で挟む ハドルの先端を掴む トローイン	150		0:04:00
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 入水手前でストップ ストロークと反対側呼吸 トローイン	150		0:04:00
1)	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	カいっぱい泳ごう	100	0:04:00
2)	S	100	× 6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
			1	1	0' 00"					0:00:00
	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' 40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内	300	0:08:00
2)	P	50	× 4	2	0' 55"	5	FR	ハドル	400	0:07:20
3)	P	25	× 2	2	1' 00"	4	FR	後ろに進むクロール 姿勢維持	100	0:04:00
			1	1	1' 00"					0:01:00
	D/S	50	× 6	1	1' 15"	9・2	FR	スタート・ターン後10mダッシュ顔上げ横呼吸 残りE	300	0:07:30
DW										0:05:00
Total								2950		1:26:20

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	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン		100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	プルブイを脛で挟む ハドルの先端を掴む トローイン		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 入水手前でストップ ストロークと反対側呼吸 トローイン		150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	力いっぱい泳ごう		100	0:04:00
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース		400	0:08:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
	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' 40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内		300	0:08:00
2)	P	50	×	4	2	1' 00"	5	FR	ハドル		400	0:08:00
3)	P	25	×	2	2	1' 00"	4	FR	後ろに進むクロール 姿勢維持		100	0:04:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
	D/S	50	×	6	1	1' 15"	9・2	FR	スタート・ターン後10mダッシュ顔上げ横呼吸 残りE		300	0:07:30
DW												0:05:00
Total											2750	1:26:50