

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' 45"	3	ドックパドル プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 片手板方手の甲を腰 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 ゆっくりキックを打つ キックとキャッチのタイミングを合わせる	150	0:04:00	
S	100	×	8	1	1' 25"	3	FR キックとプルのタイミングに注意して泳ごう	800	0:11:20	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:03:30	
1)	P	25	×	1	4	0' 40"	6	FR 顔上げ パドル	100	0:02:40
2)	P	50	×	1	4	0' 40"	6	FR パドル H	200	0:02:40
3)	P	100	×	1	4	1' 50"	2	FR パドル E	400	0:07:20
				1	3	0' 30"				0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	FR トルフィンキックで泳ごう	150	0:03:30
	S	50	×	6	3	0' 40"	6	FR H	900	0:12:00
				1	2	1' 00"				0:02:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR 丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW										0:05:00
Total								3700	1:25:30	

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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルブイ キャッチの肘上げ		150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 片手板方手の甲を腰 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 ゆっくりキックを打つ キックとキャッチのタイミングを合わせる		150	0:04:00
S	100	×	8	1	1' 35"	3	FR キックとプルのタイミングに注意して泳ごう		800	0:12:40
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう		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	25	×	1	4	0' 40"	6	FR 顔上げ パドル	100	0:02:40
2)	P	50	×	1	4	0' 40"	6	FR パドル H	200	0:02:40
3)	P	100	×	1	4	1' 50"	2	FR パドル E	400	0:07:20
				1	3	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 40"	2	FR ドルフィンキックで泳ごう		150	0:04:00
S	50	×	3	4	0' 40"	6	FR H	600	0:08:00	
				1	3	1' 00"				0:03:00
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR 丁寧に泳ごう	100	0:02:00	
DW										0:05:00
Total									3400	1:25:20

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	0'45"	3	ドックパドル プルブイ キャッチの肘上げ		150	0:04:30
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR 片手横右/左by25 ゆっくりキックを打つ キックとキャッチのタイミングを合わせる		150	0:04:30
S	100	×	6	1	1'45"	3	FR キックとプルのタイミングに注意して泳ごう		600	0:10:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR ゆっくり泳ごう		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	25	×	1	4	0'45"	6	FR 顔上げ パドル	100	0:03:00
2)	P	50	×	1	4	0'45"	6	FR パドル H	200	0:03:00
3)	P	100	×	1	4	2'00"	2	FR パドル E	400	0:08:00
				1	3	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0'40"	2	FR ドルフィンキックで泳ごう		150	0:04:00
S	50	×	4	3	0'45"	6	FR H	600	0:09:00	
				1	2	1'00"				0:02:00
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR 丁寧に泳ごう	100	0:02:00	
DW										0:05:00
Total									3200	1:26:00

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
Drill	25	× 6	1	0'45"	3	ドックパドル プルブイ キャッチの肘上げ		150	0:04:30
K	50	× 2	1	1'30"	3	FR 片手板方手の甲を腰 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 ゆっくりキックを打つ キックとキャッチのタイミングを合わせる		150	0:04:30
S	100	× 6	1	1'50"	3	FR キックとプルのタイミングに注意して泳ごう		600	0:11:00
S	25	× 6	1	0'45"	1	BR ゆっくり泳ごう		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	25	× 1	4	0'45"	6	FR 顔上げ パドル	100	0:03:00
2)	P	50	× 1	4	0'45"	6	FR パドル H	200	0:03:00
3)	P	100	× 1	4	2'00"	2	FR パドル E	400	0:08:00
			1	3	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
S	25	× 6	1	0'40"	2	FR ドルフィンキックで泳ごう		150	0:04:00
S	50	× 3	4	0'45"	6	FR H	600	0:09:00	
			1	3	1'00"				0:03:00
S	100	× 1	1	2'00"	2	FR 丁寧に泳ごう	100	0:02:00	
DW									0:05:00
Total								3150	1:26:00

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	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR 片手横右/左by25 ゆっくりキックを打つ キックとキャッチのタイミングを合わせる	150	0:04:30	
S	100	×	6	1	1'55"	3	FR キックとプルのタイミングに注意して泳ごう	600	0:11:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR ゆっくり泳ごう	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	25	×	1	4	0'50"	6	FR 顔上げ パドル	100	0:03:20
2)	P	50	×	1	4	0'50"	6	FR パドル H	200	0:03:20
3)	P	100	×	1	4	2'00"	2	FR パドル E	400	0:08:00
				1	3	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0'40"	2	FR ドルフィンキックで泳ごう	150	0:04:00	
S	50	×	3	3	0'50"	6	FR H	450	0:07:30	
				1	2	1'00"				0:02:00
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR 丁寧に泳ごう	100	0:02:00	
DW										0:05:00
Total								3050	1:26:10	

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' 50"	3	トックパドル プルフイ キャッチの肘上げ	150	0:05:00	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 片手板方手の甲を腰 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 ゆっくりキックを打つ キックとキャッチのタイミングを合わせる	150	0:04:30	
S	100	×	4	1	2' 05"	3	FR キックとプルのタイミングに注意して泳ごう	400	0:08:20	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	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	
1)	P	25	×	1	4	0' 55"	6	FR 顔上げ パドル	100	0:03:40
2)	P	50	×	1	4	0' 55"	6	FR パドル H	200	0:03:40
3)	P	100	×	1	4	2' 10"	2	FR パドル E	400	0:08:40
				1	3	0' 30"				0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	FR ドルフィンキックで泳ごう	150	0:04:00
	S	50	×	3	3	0' 55"	6	FR H	450	0:08:15
				1	2	1' 00"				0:02:00
	S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR 丁寧に泳ごう	100	0:02:15
DW										0:05:00
Total								2800		1:25:50