

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	スカーリング プルブイ 様々な位置で	150	0:04:30	
Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ 1ストローク2スカル	150	0:03:30	
S	100	× 3	1	1' 40"	3	FR 正確なストローク	300	0:05:00	
K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR 12サイト/6サイトby25	150	0:04:00	
P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	× 3	5	0' 40"	6	FR ハドル	750	0:10:00	
		1	4	0' 30"				0:02:00	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO E	150	0:04:30	
Drill	50	× 3	1	1' 10"	1	FR キャッチアップ リカバリー-耳に触れて指先入水	150	0:03:30	
1)	S	200	× 1	3	3' 30"	3	FR 丁寧に泳ごう	600	0:10:30
2)	S	50	× 1	3	0' 40"	6	FR H	150	0:02:00
3)	S	100	× 1	3	1' 50"	2	FR 丁寧に泳ごう	300	0:05:30
4)	D	25	× 2	3	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	150	0:06:00
			1	2	0' 30"			0:01:00	
DW								0:05:00	
Total							3450	1:26:00	

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' 50"	3	スカーリング プルプイ	様々な位置で	150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	正確なストローク	300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト°/6サイト°by25	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	パドル	600	0:09:00	
			1	3	0' 30"					0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	E	150	0:04:30	
Drill	50	×	2	1	1' 15"	1	FR	キャッチアップ° リカバリー-耳に触れて指先入水	100	0:02:30	
1)	S	200	×	1	3	3' 45"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:11:15
2)	S	50	×	1	3	0' 45"	6	FR	H	150	0:02:15
3)	S	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	300	0:06:00
4)	D	25	×	2	3	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	150	0:06:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3250	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	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング プルプイ	様々な位置で		150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル		150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	正確なストローク		300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト°/6サイト°by25		150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30	
P	50	×	2	5	0' 45"	6	FR	パドル		500	0:07:30	
			1	4	0' 30"						0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	E		150	0:04:30	
Drill	50	×	2	1	1' 15"	1	FR	キャッチアップ° リカバリー-耳に触れて指先入水		100	0:02:30	
1)	S	200	×	1	3	3' 45"	3	FR	丁寧に泳ごう		600	0:11:15
2)	S	50	×	1	3	0' 45"	6	FR	H		150	0:02:15
3)	S	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう		300	0:06:00
4)	D	25	×	2	3	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸		150	0:06:00
				1	2	0' 30"					0:01:00	
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' 50"	3	スカーリング プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR 正確なストローク	300	0:06:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 12サイト°/6サイト°by25	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	3	3	0' 50"	6	FR ハドル	450	0:07:30	
			1	2	0' 30"				0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO E	150	0:04:30	
Drill	50	×	2	1	1' 15"	1	FR キャッチアップ° リハビリ-耳に触れて指先入水	100	0:02:30	
1)	S	200	×	1	3	4' 00"	3	FR 丁寧に泳ごう	600	0:12:00
2)	S	50	×	1	3	0' 45"	6	FR H	150	0:02:15
3)	S	100	×	1	3	2' 00"	2	FR 丁寧に泳ごう	300	0:06:00
4)	D	25	×	2	3	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	150	0:06:00
				1	2	0' 30"			0:01:00	
DW										0:05:00
Total								3100	1:26:15	

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	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR 正確なストローク	300	0:06:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 12サイト°/6サイト°by25	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
P	50	×	3	4	0' 55"	6	FR ハドル	600	0:11:00	
			1	3	0' 30"				0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO E	150	0:04:30	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	1	FR キャッチアップ° リカバリー-耳に触れて指先入水	100	0:03:00	
1)	S	200	×	1	2	4' 30"	3	FR 丁寧に泳ごう	400	0:09:00
2)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR H	100	0:02:00
3)	S	100	×	1	2	2' 15"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:30
4)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
				1	1	0' 30"			0:00:30	
DW									0:05:00	
Total								2850	1:26:30	