

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	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00
K	50	×	3	1	1' 20"	3・4・5	FR	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	150	0:03:30
S	100	×	6	3	1' 20"	4	FR	1800	0:24:00
			1	2	0' 30"				0:01:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	150	0:03:30
P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	600	0:09:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	150	0:04:00
D	25	×	8	1	0' 45"	9・1	FR	200	0:06:00
DW									0:05:00
Total								3950	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	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	3ロングドックパドル3ストローク	300	0:06:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3-4-5	FR	板ヘッドダウン DES	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	リカバリーストップ 左右のストロークのタイミング	150	0:03:30
S	100	×	8	2	1' 30"	4	FR	一定ペース	1600	0:24:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30
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
P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル 大きいストロークを維持しよう	600	0:09:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
D	25	×	8	1	0' 45"	9-1	FR	奇数→15m顔上げダッシュ残りE 偶数→15m1/3呼吸ダッシュ残りE	200	0:06:00
DW										0:05:00
Total									3750	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	50	×	6	1	1' 05"	2	FR	3ロングトックパドル3ストローク				300	0:06:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3・4・5	FR	板ヘッドダウン DES				150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ 左右のストロークのタイミング				150	0:04:00
S	100	×	6	2	1' 40"	4	FR	一定ペース				1200	0:20:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30"					0:00:30
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
P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR	パドル 大きいストロークを維持しよう				600	0:10:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
D	25	×	8	1	0' 45"	9・1	FR	奇数→15m顔上げダッシュ残りE 偶数→15m1/3呼吸ダッシュ残りE				200	0:06:00
DW												0:05:00	
Total											3350	1:25:30	

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	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	3ロングトックパドル3ストローク	300		0:07:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3・4・5	FR	板ヘッドダウン DES	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ 左右のストロークのタイミング	150		0:04:00
S	100	×	6	2	1' 45"	4	FR	一定ペース	1200		0:21:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30"			0:00:30
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
P	50	×	10	1	0' 50"	5	FR	パドル 大きいストロークを維持しよう	500		0:08:20
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
D	25	×	8	1	0' 45"	9・1	FR	奇数→15m顔上げダッシュ残りE 偶数→15m1/3呼吸ダッシュ残りE	200		0:06:00
DW											0:05:00
Total									3250		1:25:20

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	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	3ロングドックパドル3ストローク	300	0:07:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3・4・5	FR	板ヘッドダウン DES	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ 左右のストロークのタイミング	150	0:04:00
S	100	×	6	2	1' 50"	4	FR	一定ペース	1200	0:22:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30
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
P	50	×	10	1	0' 55"	5	FR	パドル 大きいストロークを維持しよう	500	0:09:10
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
D	25	×	8	1	0' 45"	9・1	FR	奇数→15m顔上げダッシュ残りE 偶数→15m1/3呼吸ダッシュ残りE	200	0:06:00
DW										0:05:00
Total									3200	1:25:40

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	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	300	0:07:30	3ロングトックパドル3ストローク
K	50	×	3	1	1' 30"	3・4・5	FR	150	0:04:30	板ヘッドダウン DES
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30	リカバリーストップ 左右のストロークのタイミング
S	100	×	5	2	2' 05"	4	FR	1000	0:20:50	一定ペース
			1	1	0' 30"				0:00:30	セットレスト30"
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	150	0:04:30	ゆっくり泳ごう
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	150	0:04:30	パドル 12ストローク以内
P	50	×	8	1	1' 00"	5	FR	400	0:08:00	パドル 大きいストロークを維持しよう
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	100	0:03:00	ゆっくり泳ごう
D	25	×	8	1	0' 45"	9・1	FR	200	0:06:00	奇数→15m顔上げダッシュ残りE 偶数→15m1/3呼吸ダッシュ残りE
DW									0:05:00	
Total								2900	1:25:50	