

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
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
S	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	150	0:03:00
1)	S	100	×	6	1	1' 35"	FR	600	0:09:30
2)	S	100	×	6	1	1' 30"	FR	600	0:09:00
3)	S	100	×	3	1	1' 25"	FR	300	0:04:15
				1	2	0' 30"			0:01:00
						1)→2)→3)レスト30"			
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	150	0:04:30
1)	P	100	×	3	2	1' 40"	FR	600	0:10:00
2)	P	50	×	3	2	0' 40"	FR	300	0:04:00
3)	P	50	×	3	2	0' 50"	FR	300	0:05:00
				1	5	0' 30"			0:02:30
						1)→2)→3)レスト30"			
						3)→1)レスト30"			
DW									0:05:00
Total								3750	1:26:15

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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックをゆっくり打ち、キャッチとのタイミングを合わせる	150	0:04:00	
S	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:00	
1)	S	100	×	3	1	1' 45"	3	FR		300	0:05:15
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR		300	0:05:00
3)	S	100	×	3	1	1' 35"	5	FR		300	0:04:45
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	150	0:04:30	
1)	P	100	×	4	2	1' 45"	3	FR	パドル 丁寧	800	0:14:00
2)	P	50	×	4	2	0' 45"	6	FR	パドル H	400	0:06:00
3)	P	50	×	3	2	1' 00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:06:00
				1	5	0' 30"		1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"		0:02:30	
DW										0:05:00	
Total									3450	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	
K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックをゆっくり打ち、キャッチとのタイミングを合わせる	150	0:04:00	
S	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:00	
1)	S	100	× 3	1	1' 50"	3	FR		300	0:05:30
2)	S	100	× 3	1	1' 45"	4	FR		300	0:05:15
3)	S	100	× 3	1	1' 40"	5	FR		300	0:05:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	150	0:04:30	
1)	P	100	× 4	2	1' 50"	3	FR	パドル 丁寧に	800	0:14:40
2)	P	50	× 3	2	0' 45"	6	FR	パドル H	300	0:04:30
3)	P	50	× 3	2	1' 00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:06:00
			1	5	0' 30"		1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"			0:02:30
DW										0:05:00
Total								3350		1:25:55

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
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
	S	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	150	0:03:00
1)	S	100	× 3	1	1' 55"	3	FR	300	0:05:45
2)	S	100	× 3	1	1' 50"	4	FR	300	0:05:30
3)	S	100	× 3	1	1' 45"	5	FR	300	0:05:15
			1	2	0' 30"				0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	150	0:04:30
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルプイ	150	0:04:30
1)	P	100	× 3	2	1' 55"	3	FR	600	0:11:30
2)	P	50	× 3	2	0' 50"	6	FR	300	0:05:00
3)	P	50	× 4	2	1' 00"	2	FR	400	0:08:00
			1	5	0' 30"				0:02:30
DW									0:05:00
Total								3250	1:26:00

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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸 キックをゆっくり打ち、キャッチとのタイミングを合わせる	150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ		150	0:03:00
1)	S	100	×	3	1	2' 05"	3	FR			300	0:06:15
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	4	FR			300	0:06:00
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	5	FR			300	0:05:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ		150	0:04:30
1)	P	100	×	3	2	2' 05"	3	FR	パドル 丁寧		600	0:12:30
2)	P	50	×	3	2	0' 55"	6	FR	パドル H		300	0:05:30
3)	P	50	×	2	2	1' 10"	2	FR	1/3呼吸	パドルナシ	200	0:04:40
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"	3)→1)レスト30"		0:02:30
DW												0:05:00
	Total										3050	1:27:10