

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU									0:10:00	
S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:06:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ヒルトアップ°	200	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング° 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	FLY 水面上 1K1ストローク	100	0:03:00	
1)	Drill	50	×	3	3	1' 20"	2	FR キャッチアップ°	450	0:12:00
2)	S	50	×	3	3	1' 10"	7	FR H 頑張ろう! 6ビート	450	0:10:30
				1	1	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'	0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	50	×	12	1	0' 40"	5	FR ハドル	600	0:08:00	
P	25	×	8	1	0' 30"	7	FR ハドル H	200	0:04:00	
P	100	×	3	1	1' 40"	2	FR 1/3呼吸 丁寧に	300	0:05:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR 2ビート フィニッシュ時にキックを合わせる	300	0:05:00	
DW									0:05:00	
Total								3350	1:26:30	

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU										0:10:00	
	S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:06:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング°	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	FLY	水面上 1K1ストローク	100	0:03:00
1)	Drill	50	×	3	3	1' 20"	2	FR	キャッチアップ°	450	0:12:00
2)	S	50	×	2	3	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう! 6ビート	300	0:07:30
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00
	P	25	×	8	1	0' 30"	7	FR	パドル H	200	0:04:00
	P	100	×	3	1	1' 50"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に	300	0:05:30
	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	2ビート フィニッシュ時にキックを合わせる	300	0:05:30
DW											0:05:00
	Total									3200	1:25:30

C										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300		0:07:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ°	200		0:04:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング° 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150		0:05:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	FLY 水面上 1K1ストローク	100		0:03:00
1) Drill	50	×	3	2	1' 20"	2	FR キャッチアップ°	300		0:08:00
2) S	50	×	3	2	1' 20"	7	FR H 頑張ろう! 6ビート	300		0:08:00
			1	1	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR ハドル	600		0:10:00
P	25	×	8	1	0' 30"	7	FR ハドル H	200		0:04:00
P	100	×	3	1	2' 00"	2	FR 1/3呼吸 丁寧に	300		0:06:00
S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR 2ビート フィニッシュ時にキックを合わせる	300		0:06:00
DW										0:05:00
Total								3050		1:26:00

D											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU											0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1	繰り返シ	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング°	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	FLY	水面上 1K1ストローク	100	0:03:00
1)	Drill	50	×	3	2	1' 20"	2	FR	キャッチアップ°	300	0:08:00
2)	S	50	×	3	2	1' 20"	7	FR	H 頑張ろう! 6ビート	300	0:08:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	5	FR	パドル	600	0:11:00
	P	25	×	8	1	0' 30"	7	FR	パドル H	200	0:04:00
	P	100	×	3	1	2' 00"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に	300	0:06:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	2ビート フィニッシュ時にキックを合わせる	300	0:06:00
DW											0:05:00
	Total									3050	1:27:00

E											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU										0:10:00	
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	FLY	水面上 1K1ストローク	100	0:03:00
1)	Drill	50	×	3	2	1' 20"	2	FR	キャッチアップ°	300	0:08:00
2)	S	50	×	3	2	1' 20"	7	FR	H 頑張ろう! 6ビート	300	0:08:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	5	FR	パドル	600	0:12:00
	P	25	×	8	1	0' 35"	7	FR	パドル H	200	0:04:40
	P	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に	200	0:04:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	2ビート フィニッシュ時にキックを合わせる	300	0:06:00
DW											0:05:00
	Total									2950	1:26:40

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300		0:08:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ビルトアップ°	200		0:04:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	スカーリング° 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150		0:05:30
Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	FLY 水面上 1K1ストローク	100		0:03:00
1) Drill	50	×	3	2	1' 30"	2	FR キャッチアップ°	300		0:09:00
2) S	50	×	3	2	1' 30"	7	FR H 頑張ろう! 6ビート	300		0:09:00
			1	1	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
P	50	×	10	1	1' 05"	5	FR ハドル	500		0:10:50
P	25	×	8	1	0' 35"	7	FR ハドル H	200		0:04:40
P	100	×	1	1	2' 15"	2	FR 1/3呼吸 丁寧に	100		0:02:15
S	100	×	2	1	2' 15"	3	FR 2ビート フィニッシュ時にキックを合わせる	200		0:04:30
DW										0:05:00
Total								2650		1:26:15