

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 プルプイ	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル キックを軽く打つ	150	0:04:00	
S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR キャッチの肘上げを意識	300	0:05:00	
S	200	×	7	1	3' 15"	3	FR	1400	0:22:45	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 12サイト`6サイト`by25	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00	
1)	P	100	×	1	2	1' 20"	6	FR パドル H	200	0:02:40
2)	P	25	×	6	2	0' 35"	6	FR パドル 12ストローク以内	300	0:07:00
				1	1	0' 30"				0:00:30
	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR キャッチの肘上げを意識	300	0:05:00
DW										0:05:00
Total								3550	1:24:25	

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	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'40"	3	ロングドックパドル	キックを軽く打つ	150	0:04:00	
S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	キャッチの肘上げを意識	300	0:05:30	
S	200	×	6	1	3'30"	3	FR		1200	0:21:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30	
1)	P	100	×	1	2	1'30"	6	FR	パドル H	200	0:03:00
2)	P	25	×	6	2	0'35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	300	0:07:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	キャッチの肘上げを意識	300	0:05:30	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:25:00	

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	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'40"	3	ロングドックパドル	キックを軽く打つ	150	0:04:00	
S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	キャッチの肘上げを意識	300	0:05:30	
S	200	×	6	1	3'40"	3	FR		1200	0:22:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30	
1)	P	100	×	1	2	1'35"	6	FR	パドル H	200	0:03:10
2)	P	25	×	6	2	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	300	0:08:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
S	50	×	4	1	0'55"	3	FR	キャッチの肘上げを意識	200	0:03:40	
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	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル プルブイ		150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'40"	3	ロングドックパドル キックを軽く打つ		150	0:04:00
S	50	×	6	1	1'00"	3	FR キャッチの肘上げを意識		300	0:06:00
S	200	×	6	1	3'50"	3	FR		1200	0:23:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 12サイト`/6サイト`by25		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25		150	0:04:30
1)	P	100	×	1	2	1'40"	6	FR パドル H	200	0:03:20
2)	P	25	×	4	2	0'40"	6	FR パドル 12ストローク以内	200	0:05:20
				1	1	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
S	50	×	4	1	1'00"	3	FR キャッチの肘上げを意識		200	0:04:00
DW										0:05:00
Total									3150	1:25:10

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	ドックパドル プルプイ	150	0:05:00	
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル キックを軽く打つ	150	0:04:30	
S	50	× 5	1	1' 05"	3	FR キャッチの肘上げを意識	250	0:05:25	
S	200	× 5	1	4' 20"	3	FR	1000	0:21:40	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR 12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:30	
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30	
1)	P	100	× 1	2	1' 50"	6	FR パドル H	200	0:03:40
2)	P	25	× 4	2	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	200	0:05:20
			1	1	0' 30"		FR 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
S	50	× 4	1	1' 05"	3	FR キャッチの肘上げを意識	200	0:04:20	
DW								0:05:00	
Total							2900	1:25:55	