

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	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1'30"	4	FR	一定のペース	600	0:09:00
2)	S	100	×	5	1	1'30"	4	FR		500	0:07:30
3)	S	100	×	4	1	1'30"	4	FR		400	0:06:00
4)	S	100	×	3	1	1'30"	4	FR		300	0:04:30
				1	2	0'20"			1)→2)レスト30" 2)→3)レスト20" 3)→4)レスト10"		0:00:40
Drill	25	×	6	1	0'45"	1	FLY	片手前横呼吸	右/左3ストロークずつ	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	×	6	3	0'45"	4	FR	パドル	ストローク数を一定に	900	0:13:30
				1	2	0'30"					0:01:00
S	50	×	3	1	0'55"	2	FR	丁寧に泳ごう		150	0:02:45
DW											0:05:00
Total										3950	1:26:25

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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150			0:04:00
1)	S	100	×	5	1	1' 40"	4	FR 一定のペース	500		0:08:20
2)	S	100	×	4	1	1' 40"	4	FR	400		0:06:40
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR	300		0:05:00
4)	S	100	×	2	1	1' 40"	4	FR	200		0:03:20
				1	2	0' 20"		1)→2)レスト30" 2)→3)レスト20" 3)→4)レスト10"			0:00:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ	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	×	6	3	0' 50"	4	FR パドル ストローク数を一定に	900			0:15:00
			1	2	0' 30"						0:01:00
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR 丁寧に泳ごう	150			0:03:00
DW											0:05:00
Total								3550			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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR		片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	×	5	1	1' 45"	4	FR		一定のペース	500	0:08:45
2)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR			400	0:07:00
3)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR			300	0:05:15
4)	S	100	×	2	1	1' 45"	4	FR			200	0:03:30
				1	2	0' 20"				1)→2)レスト30" 2)→3)レスト20" 3)→4)レスト10"		0:00:40
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY		片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ	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	×	5	3	0' 50"	4	FR		パドル ストローク数を一定に	750	0:12:30
				1	2	0' 30"						0:01:00
	S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR		丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3450	1:25:40

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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150		0:04:00
1)	S	100	×	5	1	1' 50"	4	FR 一定のペース	500	0:09:10
2)	S	100	×	4	1	1' 50"	4	FR	400	0:07:20
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	300	0:05:30
4)	S	100	×	2	1	1' 50"	4	FR	200	0:03:40
				1	2	0' 20"		1)→2)レスト30" 2)→3)レスト20" 3)→4)レスト10"		0:00:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ	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	×	5	3	0' 55"	4	FR パドル ストローク数を一定に	750		0:13:45
				1	2	0' 30"				0:01:00
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR 丁寧に泳ごう	150		0:03:00
DW										0:05:00
Total								3400		1:27:05

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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:30						
1)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定のペース				400	0:08:20					
2)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR					300	0:06:15					
3)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR					200	0:04:10					
4)	S	100	×	1	1	2' 05"	4	FR					100	0:02:05					
				1	2	0' 20"			1)→2)レスト30" 2)→3)レスト20" 3)→4)レスト10"					0:00:40					
Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ				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	×	5	3	1' 00"	4	FR	パドル ストローク数を一定に				750	0:15:00						
				1	2	0' 30"							0:01:00						
S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	丁寧に泳ごう				150	0:03:30						
DW												0:05:00							
Total											3000	1:26:00							