

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2 FR	300		0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3 FR	300		0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5 FR	300		0:04:30
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	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 右手入水左呼吸	150		0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR スカールングからプッシュして呼吸 右/左by25 キックを打つ スカールング→キャッチとフィニッシュの位置	150		0:04:00
	S	100	×	2	6	1' 25"	5 FR	1200		0:17:00
				1	5	0' 30"				0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1 Cho E	150		0:04:30
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2 FR ハドル 顔上げ リカバリ-指先入水	100		0:03:00
2)	P	50	×	8	1	0' 50"	3 FR ハドル 1/3呼吸	400		0:06:40
3)	P	25	×	6	1	0' 35"	6 FR ハドル 12ストローク以内	150		0:03:30
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	3 FR 丁寧に泳ごう	300		0:05:30
DW										0:05:00
	Total							3650		1:26:10

C														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU											0:10:00			
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR					300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR					300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR					300	0:05:00
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"					0:01:00		
	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' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸				150	0:04:30
Drill		50	×	3	1	1' 20"	2	FR	スカーリングからプッシュして呼吸 右/左by25 キックを打つ スカーリング→キャッチとフィニッシュの位置				150	0:04:00
	S	100	×	2	5	1' 35"	5	FR					1000	0:15:50
				1	4	0' 30"						0:02:00		
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho E					150	0:04:30
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	パドル 顔上げ リカバリー指先入水				100	0:03:00
2)	P	50	×	8	1	0' 55"	3	FR	パドル 1/3呼吸				400	0:07:20
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ					0:00:00		
	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう				200	0:04:00
DW											0:05:00			
Total											3350	1:26:10		

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2 FR	300		0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3 FR	300		0:05:30
3)	S	50	×	3	1	0'50"	5 FR	150		0:02:30
				1	2	0'30"	1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	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	1'30"	2 FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150		0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2 FR スカールングからプッシュして呼吸 右/左by25 キックを打つ スカールング→キャッチとフィニッシュの位置	150		0:04:00
	S	100	×	2	5	1'40"	5 FR	1000		0:16:40
				1	4	0'30"				0:02:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1 Cho E	150		0:04:30
1)	P	25	×	4	1	0'45"	2 FR パドル 顔上げ リカバリ指先入水	100		0:03:00
2)	P	50	×	8	1	0'55"	3 FR パドル 1/3呼吸	400		0:07:20
3)	P	25	×	6	1	0'40"	6 FR パドル 12ストローク以内	150		0:04:00
				1	2	0'00"	1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	3	1	2'00"	3 FR 丁寧に泳ごう	300		0:06:00
DW										0:05:00
Total								3300		1:26:30

E											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	3	1	0'50"	5	FR		150	0:02:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	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	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
Drill		50	×	3	1	1'20"	2	FR	スカーリングからプッシュして呼吸 右/左by25 キックを打つ スカーリング→キャッチとフィニッシュの位置	150	0:04:00
	S	100	×	2	5	1'45"	5	FR		1000	0:17:30
				1	4	0'30"					0:02:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho E		150	0:04:30
1)	P	25	×	4	1	0'45"	2	FR	パドル 顔上げ リカバリ指先入水	100	0:03:00
2)	P	50	×	8	1	1'00"	3	FR	パドル 1/3呼吸	400	0:08:00
3)	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	100	×	2	1	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3200	1:26:00

F												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1'10"	2	FR			300	0:07:00
2)	S	50	×	6	1	1'05"	3	FR			300	0:06:30
3)	S	50	×	3	1	1'00"	5	FR			150	0:03:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	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	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	スカーリングからプッシュして呼吸 右/左by25 キックを打つ スカーリング→キャッチとフィニッシュの位置		150	0:04:30
	S	100	×	2	4	2'00"	5	FR			800	0:16:00
				1	3	0'30"						0:01:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	E		150	0:04:30
1)	P	25	×	4	1	0'45"	2	FR	パドル 顔上げ リカバリ-指先入水		100	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	1'05"	3	FR	パドル 1/3呼吸		300	0:06:30
3)	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	2	1	2'10"	3	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:20
DW											0:05:00	
Total											2900	1:25:50