

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	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	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ	1ストローク2スカル		150	0:03:30
P	25	×	6	1	0'30"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:00
P	50	×	24	1	0'50"	3	FR	パドル	正確なストローク		1200	0:20:00
S	25	×	6	1	0'40"	1	Cho	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
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
D	25	×	6	1	1'00"	9	FR	①④ 帆掛け船右/左by12.5m ②⑤ 脚をクロス ③⑥ 6ビート			150	0:06:00
1)	S	150	×	1	6	2'55"	3	FR	丁寧に泳ごう		900	0:17:30
2)	S	50	×	1	6	0'35"	6	FR	H		300	0:03:30
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3600	1:27:00

	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	
	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
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ
	P	50	×	20	1	0' 55"	3	FR	パドル 正確なストローク
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう
	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
	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	①④ 帆掛け船右/左by12.5m ②⑤ 脚をクロス ③⑥ 6ビート
1)	S	150	×	1	5	3' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう
2)	S	50	×	1	5	0' 40"	6	FR	H
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ

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	0'50"	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	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	1ストローク2スカル		150	0:04:00
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30
P	50	×	20	1	0'55"	3	FR	パドル	正確なストローク		1000	0:18:20
S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
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
D	25	×	6	1	1'00"	9	FR	①④ 帆掛け船右/左by12.5m ②⑤ 脚をクロス ③⑥ 6ビート			150	0:06:00
1)	S	150	×	1	5	3'00"	3	FR	丁寧に泳ごう		750	0:15:00
2)	S	50	×	1	5	0'45"	6	FR	H		250	0:03:45
				1	4	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3200	1:25:35

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	0'50"	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	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	1ストローク2スカル		150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30	
P	50	×	18	1	1'00"	3	FR	パドル	正確なストローク		900	0:18:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
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	
D	25	×	6	1	1'00"	9	FR	①④ 帆掛け船右/左by12.5m ②⑤ 脚をクロス ③⑥ 6ビート			150	0:06:00	
1)	S	150	×	1	5	3'10"	3	FR	丁寧に泳ごう			750	0:15:50
2)	S	50	×	1	5	0'50"	6	FR	H			250	0:04:10
				1	4	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
Total											3100	1:26:30	

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	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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	1ストローク2スカル		150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:04:00	
P	50	×	15	1	1' 10"	3	FR	パドル	正確なストローク		750	0:17:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
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	
D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	①④ 帆掛け船右/左	by12.5m		150	0:06:00	
								②⑤ 脚をクロス					
								③⑥ 6ビート					
1)	S	150	×	1	4	3' 25"	3	FR	丁寧に泳ごう			600	0:13:40
2)	S	50	×	1	4	0' 55"	6	FR	H			200	0:03:40
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
Total											2750	1:25:20	