

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
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150		0:03:00
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 12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカル	150		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 リハビリ-1往復 指先水面	150		0:04:00
S	150	×	12	1	2' 15"	3	FR 一定ペース 余裕をもって	1800		0:27:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR パドル 12ストローク以内	150		0:03:30
P	50	×	12	1	0' 50"	6-3	FR パドル 奇数→スタート10m顔上げH	600		0:10:00
1)	S	25	×	6	1	0' 25"	5	FR H	150	0:02:30
2)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR E	100	0:02:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3900		1:25:00

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00	0:06:00
Drill		25	×	6	1	0' 30"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
	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 12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカル	150	0:04:00	
Drill		50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 リカバリー1往復 指先水面	150	0:04:00	
	S	150	×	10	1	2' 30"	3	FR 一定ペース 余裕をもって	1500	0:25:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:03:30	
	P	50	×	12	1	0' 55"	6・3	FR パドル 奇数→スタート10m顔上げH	600	0:11:00	
1)	S	25	×	6	1	0' 25"	5	FR H	150	0:02:30	
2)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR E	100	0:02:00	
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total									3600	1:24:00	

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
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150				0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200				0:04:00
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 12サイドスカーリングキック キャッチポイントでスカル	150				0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 リカバリー1往復 指先水面	150				0:04:30
S	150	×	8	1	2' 45"	3	FR 一定ペース 余裕をもって	1200				0:22:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho ゆっくり泳ごう	150				0:04:30
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR パドル 12ストローク以内	150				0:03:30
P	50	×	12	1	1' 00"	6・3	FR パドル 奇数→スタート10m顔上げH	600				0:12:00
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	5	FR H	150			0:03:00
2)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR E	100			0:02:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00
Total								3300				1:25:00

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
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
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 12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカル	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 リハビリ-1往復 指先水面	150		0:04:30
S	150	×	8	1	2' 50"	3	FR 一定ペース 余裕をもって	1200		0:22:40
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
P	25	×	4	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	100		0:02:40
P	50	×	12	1	1' 00"	6・3	FR パドル 奇数→スタート10m顔上げH	600		0:12:00
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	5	FR H	150	0:03:00
2)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR E	100	0:02:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
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	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300		0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
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 12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカル	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 リカバリ-1往復 指先水面	150		0:04:30
S	150	×	8	1	3' 00"	3	FR 一定ペース 余裕をもって	1200		0:24:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
P	25	×	4	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	100		0:02:40
P	50	×	10	1	1' 05"	6-3	FR パドル 奇数→スタート10m顔上げH	500		0:10:50
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	5	FR H	150	0:03:00
2)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR E	100	0:02:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3150		1:25:30

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
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150			0:04:00
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 12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカル	150			0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 リカバリー1往復 指先水面	150			0:04:30
S	150	×	6	1	3' 15"	3	FR 一定ペース 余裕をもって	900			0:19:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho ゆっくり泳ごう	150			0:04:30
P	25	×	4	1	0' 45"	6	FR パドル 12ストローク以内	100			0:03:00
P	50	×	10	1	1' 10"	6・3	FR パドル 奇数→スタート10m顔上げH	500			0:11:40
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	5	FR H	150		0:03:30
2)	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR E	100		0:02:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total								2850			1:25:10