

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	キックを打つ	様々な位置で	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	スイムの中で常にスカーリング		150	0:04:00	
S	50	×	6	1	0'45"	2・6	FR	E/Hby25	ストロークを正確に	300	0:04:30	
K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	H	ローリングキック	100	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'45"	6	FR	パドル H	フィニッシュ後横向きで3"以上ストップ	バランス	150	0:04:30
P	50	×	6	1	1'15"	6	FR	パドル	H	300	0:07:30	
P	100	×	6	1	1'35"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ	600	0:09:30	
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	200	×	3	1	3'00"	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	50	×	8	1	0'45"	4	FR		400	0:06:00	
				1	2	0'30"					0:01:00	
DW											0:05:00	
Total										3700	1:26:30	

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' 50"	3	スカーリング	キックを打つ 様々な位置で	150		0:05:00
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	スイムの中で常にスカーリング	150		0:04:30
S	50	× 6	1	0' 50"	2・6	FR	E/Hby25 ストロークを正確に	300		0:05:00
K	25	× 4	1	1' 00"	6	FR	H ローリングキック	100		0:04:00
P	25	× 6	1	0' 45"	6	FR	パドル H フィニッシュ後横向きで3"以上ストップ バランス	150		0:04:30
P	50	× 6	1	1' 15"	6	FR	パドル H	300		0:07:30
P	100	× 6	1	1' 45"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600		0:10:30
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	200	× 3	1	3' 20"	4	FR	一定のペース	600	0:10:00
2)	S	100	× 3	1	1' 40"	4	FR		300	0:05:00
3)	S	50	× 6	1	0' 50"	4	FR		300	0:05:00
			1	2	0' 30"					0:01:00
DW										0:05:00
Total								3400		1:27:30

D										Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明						
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	キックを打つ	様々な位置で		150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	スイムの中で常にスカーリング			150	0:04:30
S	50	×	6	1	0'55"	2・6	FR	E/Hby25	ストロークを正確に		300	0:05:30
K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	H	ローリングキック		100	0:04:00
P	25	×	6	1	0'45"	6	FR	パドル H	フィニッシュ後横向きで3"以上ストップ	バランス	150	0:04:30
P	50	×	6	1	1'15"	6	FR	パドル	H		300	0:07:30
P	100	×	6	1	1'50"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ		600	0:11:00
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	200	×	3	1	3'30"	4	FR	一定のペース		600	0:10:30
2)	S	100	×	3	1	1'45"	4	FR			300	0:05:15
3)	S	50	×	3	1	0'50"	4	FR			150	0:02:30
				1	2	0'30"						0:01:00
DW												0:05:00
Total											3250	1:26:45

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	キックを打つ	様々な位置で	150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	スイムの中で常にスカーリング		150	0:04:30	
S	50	×	6	1	1'00"	2・6	FR	E/Hby25	ストロークを正確に	300	0:06:00	
K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	H	ローリングキック	100	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'45"	6	FR	パドル H	フィニッシュ後横向きで3"以上ストップ	バランス	150	0:04:30
P	50	×	6	1	1'15"	6	FR	パドル H		300	0:07:30	
P	100	×	5	1	1'55"	3	FR	1/3呼吸		パドルナシ	500	0:09:35
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	200	×	3	1	3'40"	4	FR	一定のペース		600	0:11:00
2)	S	100	×	3	1	1'50"	4	FR			300	0:05:30
3)	S	50	×	3	1	0'55"	4	FR			150	0:02:45
				1	2	0'30"						0:01:00
DW												0:05:00
Total										3150	1:26:50	

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	キックを打つ	様々な位置で		150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	スイムの中で常にスカーリング			150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1' 10"	2・6	FR	E/Hby25	ストロークを正確に		300	0:07:00
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	H	ローリングキック		100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル H	フィニッシュ後横向きで3"以上ストップ	バランス	150	0:04:30
	P	50	×	6	1	1' 20"	6	FR	パドル	H		300	0:08:00
	P	100	×	4	1	2' 05"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ		400	0:08:20
	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	200	×	2	1	4' 10"	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	50	×	3	1	1' 05"	4	FR				150	0:03:15
				1	2	0' 30"							0:01:00
DW													0:05:00
	Total											2850	1:26:40