

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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
	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
	K	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	6サイド 呼吸のタイミング		150	0:03:30
1)	S	300	×	1	1	5' 00"	3	FR			300	0:05:00
2)	S	200	×	1	1	3' 10"	3	FR			200	0:03:10
3)	S	100	×	4	1	1' 35"	3	FR			400	0:06:20
4)	S	200	×	1	1	3' 10"	3	FR			200	0:03:10
5)	S	300	×	1	1	5' 00"	3	FR			300	0:05:00
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:03:30
1)	P	50	×	6	2	1' 00"	5	FR	パドル 片手前 ①右腕のみ ②左腕のみ		600	0:12:00
2)	P	50	×	6	1	1' 10"	6	FR	パドル H		300	0:07:00
				1	2	0' 30"			1)→2セット レスト30" →2)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3600	1:25:40

C										Distance	Time
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
	S	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	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
	K	50	× 3	1	1' 10"	3	FR	6サイト 呼吸のタイミング		150	0:03:30
1)	S	300	× 1	1	5' 15"	3	FR			300	0:05:15
2)	S	200	× 1	1	3' 30"	3	FR			200	0:03:30
3)	S	100	× 1	1	1' 45"	3	FR			100	0:01:45
4)	S	200	× 1	1	3' 30"	3	FR			200	0:03:30
5)	S	300	× 1	1	5' 15"	3	FR			300	0:05:15
				1	4	0' 00"		1)~5)レストナシ			0:00:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
1)	P	50	× 6	2	1' 05"	5	FR	パドル 片手前 ①右腕のみ ②左腕のみ		600	0:13:00
2)	P	50	× 6	1	1' 15"	6	FR	パドル H		300	0:07:30
				1	2	0' 30"		1)→2セット レスト30" →2)レスト30"			0:01:00
	S	200	× 1	1	4' 00"	3	FR	丁寧に		200	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3300	1:25:45

D										Distance	Time
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
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	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
	K	50	×	3	1	1'10"	3	FR	6サイト 呼吸のタイミング	150	0:03:30
1)	S	300	×	1	1	5'30"	3	FR		300	0:05:30
2)	S	200	×	1	1	3'40"	3	FR		200	0:03:40
3)	S	100	×	1	1	1'50"	3	FR		100	0:01:50
4)	S	200	×	1	1	3'40"	3	FR		200	0:03:40
5)	S	300	×	1	1	5'30"	3	FR		300	0:05:30
				1	4	0'00"			1)~5)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
1)	P	50	×	6	2	1'05"	5	FR	パドル 片手前 ①右腕のみ ②左腕のみ	600	0:13:00
2)	P	50	×	6	1	1'15"	6	FR	パドル H	300	0:07:30
				1	2	0'30"			1)→2セット レスト30" →2)レスト30"		0:01:00
	S	200	×	1	1	4'00"	3	FR	丁寧に	200	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3300	1:26:40

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
	S	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	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
	K	50	× 3	1	1' 10"	3	FR	6サイト 呼吸のタイミング		150	0:03:30
1)	S	300	× 1	1	5' 45"	3	FR			300	0:05:45
2)	S	200	× 1	1	3' 50"	3	FR			200	0:03:50
3)	S	100	× 1	1	1' 55"	3	FR			100	0:01:55
4)	S	200	× 1	1	3' 50"	3	FR			200	0:03:50
5)	S	300	× 1	1	5' 45"	3	FR			300	0:05:45
				1	4	0' 00"		1)~5)レストナシ			0:00:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
1)	P	50	× 5	2	1' 10"	5	FR	パドル 片手前 ①右腕のみ ②左腕のみ		500	0:11:40
2)	P	50	× 6	1	1' 15"	6	FR	パドル H		300	0:07:30
				1	2	0' 30"		1)→2セット レスト30" →2)レスト30"			0:01:00
	S	200	× 1	1	4' 00"	3	FR	丁寧		200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3200	1:26:15

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
	S	200	× 1	1	4' 30"	2~4 FR	ビルトアップ	200		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
	K	50	× 3	1	1' 20"	3 FR	6サイト 呼吸のタイミング	150		0:04:00
1)	S	300	× 1	1	6' 20"	3 FR		300		0:06:20
2)	S	200	× 1	1	4' 15"	3 FR		200		0:04:15
3)	S	100	× 1	1	2' 10"	3 FR		100		0:02:10
4)	S	200	× 1	1	4' 15"	3 FR		200		0:04:15
5)	S	300	× 1	1	6' 20"	3 FR		300		0:06:20
				1	4	0' 00"	1)~5)レストナシ			0:00:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1 CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 45"	6 FR	パドル 12ストローク以内	150		0:04:30
1)	P	50	× 3	2	1' 10"	5 FR	パドル 片手前 ①右腕のみ ②左腕のみ	300		0:07:00
2)	P	50	× 6	1	1' 20"	6 FR	パドル H	300		0:08:00
				1	2	0' 30"	1)→2セット レスト30" →2)レスト30"			0:01:00
	S	100	× 1	1	2' 15"	3 FR	丁寧に	100		0:02:15
DW										0:05:00
Total								2900		1:25:35