

B												
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
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5ロングドックパドル/5ストローク			150	0:04:00
P	100	×	12	1	1' 30"	4	FR	パドル			1200	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
S	100	×	8	1	1' 35"	3	FR	2ビート			800	0:12:40
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう			150	0:04:00
S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	6ビート H			150	0:03:30
D	25	×	6	1	0' 50"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸			150	0:05:00
DW												0:05:00
Total											3550	1:25:10

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
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5ロングドックパドル/5ストローク		150	0:04:00
P	100	×	12	1	1' 40"	4	FR	パドル		1200	0:20:00
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
S	100	×	6	1	1' 45"	3	FR	2ビート		600	0:10:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかり打とう	150	0:04:00
S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	6ビート	H	150	0:03:30
D	25	×	6	1	0' 50"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	偶数→1/3呼吸	150	0:05:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:26:00

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	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ					200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ					150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5ロングドックパドル/5ストローク					150	0:04:00
P	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	パドル					1200	0:21:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう					150	0:04:30
K	50	×	2	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					100	0:03:00
S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	2ビート					600	0:11:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ°	キックをしっかり打とう				150	0:04:00
S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	6ビート H					150	0:03:30
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸					100	0:04:00
DW												0:05:00		
Total												3250	1:25:30	

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	300	0:07:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR				ビルトアップ°	200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル				プルブイ	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR				5ロングトックパドル/5ストローク	150	0:04:30
P	100	×	10	1	1' 50"	4	FR				パドル	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
S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR				2ビート	600	0:11:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR				キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00
S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR				6ビート H	150	0:03:30
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR				奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
DW													0:05:00
Total												3100	1:25:20

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	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ					200	0:04:30
Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ					100	0:03:20
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	5ロングドックパドル/5ストローク					100	0:03:00
P	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	パドル					1000	0:20:50
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
S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	2ビート					500	0:10:50
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかり打とう				150	0:04:00
S	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	6ビート H					150	0:04:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸					100	0:04:00
DW												0:05:00		
Total												2900	1:26:30	