

A													
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' 50"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面	ドロイン	150	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック			150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む ドロイン			150	0:03:00	
P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H×3・1E2H×2			600	0:11:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	100	×	18	1	1' 20"	4	FR	一定のペース			1800	0:24:00
2)	D/S	25	×	6	1	0' 45"	9・1	FR	スタート10m顔上げダッシュ残りE			150	0:04:30
3)	S	50	×	12	1	0' 40"	4	FR	一定のペース			600	0:08:00
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レスト1'				0:02:00
DW												0:05:00	
Total											4050	1:26:30	

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	0'50"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面	トローイン	150	0:05:00	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイトスカーリングキック			150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'30"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン			150	0:03:00	
P	50	×	12	1	0'55"	2・6	FR	パドル 1E1H×3・1E2H×2			600	0:11:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	100	×	15	1	1'30"	4	FR	一定のペース			1500	0:22:30
2)	D/S	25	×	6	1	0'45"	9・1	FR	スタート10m顔上げダッシュ残りE			150	0:04:30
3)	S	50	×	12	1	0'45"	4	FR	一定のペース			600	0:09:00
				1	2	1'00"			1)→2)→3)レスト1'				0:02:00
DW											0:05:00		
Total										3750	1:26:00		

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"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面	ドロイン	150	0:05:00	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイトスカーリングキック			150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む ドロイン			150	0:03:30	
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H×3・1E2H×2			600	0:12:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	100	×	12	1	1'40"	4	FR	一定のペース			1200	0:20:00
2)	D/S	25	×	6	1	0'45"	9・1	FR	スタート10m顔上げダッシュ残りE			150	0:04:30
3)	S	50	×	12	1	0'50"	4	FR	一定のペース			600	0:10:00
				1	2	1'00"			1)→2)→3)レスト1'				0:02:00
DW												0:05:00	
Total											3450	1:26:30	

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"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面	トローイン	150	0:05:00	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイドスカーリングキック			150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン			150	0:03:30	
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H×3・1E2H×2			600	0:12:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	100	×	12	1	1'45"	4	FR	一定のペース			1200	0:21:00
2)	D/S	25	×	6	1	0'45"	9・1	FR	スタート10m顔上げダッシュ残りE			150	0:04:30
3)	S	50	×	10	1	0'55"	4	FR	一定のペース			500	0:09:10
				1	2	1'00"			1)→2)→3)レスト1'				0:02:00
DW												0:05:00	
Total											3350	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
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面	ドロイン		150	0:05:00
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック			150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む ドロイン			150	0:03:30	
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H×3・1E2H×2			600	0:12:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	100	×	12	1	1' 50"	4	FR	一定のペース			1200	0:22:00
2)	D/S	25	×	6	1	0' 45"	9・1	FR	スタート10m顔上げダッシュ残りE			150	0:04:30
3)	S	50	×	8	1	0' 55"	4	FR	一定のペース			400	0:07:20
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レスト1'				0:02:00
DW													0:05:00
Total												3250	1:25:50

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	×	4	1	0' 55"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面	ドロイン	100	0:03:40	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック			150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む ドロイン			150	0:04:00	
P	50	×	12	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H×3・1E2H×2			600	0:14:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	一定のペース			1000	0:20:50
2)	D/S	25	×	6	1	0' 45"	9・1	FR	スタート10m顔上げダッシュ残りE			150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	4	FR	一定のペース			300	0:06:30
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レスト1'				0:02:00
DW												0:05:00	
Total											2900	1:26:30	