

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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	ドロイン	150	0:03:30
P	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む		150	0:03:00
1)	P	100	×	3	2	1' 30"	3	FR	パドル	600	0:09:00
2)	P	100	×	3	2	1' 20"	5	FR	パドル	600	0:08:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1' 25"	4	FR	一定ペース	600	0:08:30
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	2・5	FR	1E1H	600	0:09:30
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	2・6	FR	1E1H 2)のHより速く	600	0:10:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
S	50	×	3	1	0' 55"	3	FR	ドロイン	1/3呼吸	150	0:02:45
DW											0:05:00
Total										4050	1:25:15

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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° トローイン	150	0:03:30
	P	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:00
1)	P	100	×	3	2	1' 35"	3	FR	パドル	600	0:09:30
2)	P	100	×	3	2	1' 25"	5	FR	パドル	600	0:08:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FI	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
1)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	2・5	FR	1E1H	600	0:10:00
3)	S	100	×	4	1	1' 50"	2・6	FR	1E1H 2)のHより速く	400	0:07:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
	S	50	×	4	1	0' 55"	3	FR	トローイン 1/3呼吸	200	0:03:40
DW											0:05:00
	Total									3900	1:25:30

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	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° トローイン	150	0:03:30	
P	25	× 6	1	0' 30"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:00	
1)	P	100	× 3	2	1' 45"	3	FR	パドル	600	0:10:30
2)	P	100	× 3	2	1' 35"	5	FR	パドル	600	0:09:30
			1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	25	× 6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00	
1)	S	100	× 4	1	1' 40"	4	FR	一定ペース	400	0:06:40
2)	S	100	× 4	1	1' 50"	2・5	FR	1E1H	400	0:07:20
3)	S	100	× 4	1	2' 00"	2・6	FR	1E1H 2)のHより速く	400	0:08:00
			1	1	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:00:30	
S	50	× 5	1	1' 00"	3	FR	トローイン 1/3呼吸	250	0:05:00	
DW									0:05:00	
Total								3550	1:25:00	

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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	ドロイン	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む		150	0:03:30
1)	P	100	×	3	2	1' 50"	3	FR	パドル	600	0:11:00
2)	P	100	×	3	2	1' 40"	5	FR	パドル	600	0:10:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
1)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	400	0:07:00
2)	S	100	×	4	1	1' 55"	2・5	FR	1E1H	400	0:07:40
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	2・6	FR	1E1H 2)のHより速く	400	0:08:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	ドロイン	1/3呼吸	150	0:03:00
DW											0:05:00
Total										3450	1:26:00

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	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ°	トローイン		150	0:04:00
	P	25	× 6	1	0' 35"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む			150	0:03:30
1)	P	100	× 3	2	1' 55"	3	FR	パドル			600	0:11:30
2)	P	100	× 3	2	1' 45"	5	FR	パドル			600	0:10:30
				1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	K	25	× 4	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA	偶数→FR	100	0:03:20
1)	S	100	× 4	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			400	0:07:20
2)	S	100	× 4	1	2' 00"	2・5	FR	1E1H			400	0:08:00
3)	S	100	× 4	1	2' 10"	2・6	FR	1E1H 2)のHより速く			400	0:08:40
				1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:00:30
	S	50	× 2	1	1' 00"	3	FR	トローイン 1/3呼吸			100	0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3350	1:25:20

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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	ドロイン		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む			150	0:04:00
1)	P	100	×	3	2	2' 10"	3	FR	パドル		600	0:13:00
2)	P	100	×	3	2	2' 00"	5	FR	パドル		600	0:12:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR		150	0:05:00
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	一定ペース		300	0:05:30
2)	S	100	×	2	1	2' 00"	2・5	FR	1E1H		200	0:04:00
3)	S	100	×	2	1	2' 10"	2・6	FR	1E1H 2)のHより速く		200	0:04:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	50	×	5	1	1' 05"	3	FR	ドロイン	1/3呼吸		250	0:05:25
DW												0:05:00
Total											3050	1:25:45