

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							
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00							
	Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	1~3→片手トックパドル片手ストローク右/左by25 4~6→片手トックパドル片手フィニッシュ右/左by25				300	0:07:30							
	S	100	×	15	1	1' 30"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう				1500	0:22:30							
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00							
	P	25	×	8	1	0' 35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				200	0:04:40							
1)	P	50	×	3	3	0' 40"	6	FR	パドル H				450	0:06:00							
2)	P	50	×	3	3	0' 45"	4	FR	パドル				450	0:06:45							
3)	P	100	×	1	3	2' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				300	0:07:30							
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00							
DW																					0:05:00
	Total																		4000	1:27:25	

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	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	1~3→片手トックパドル片手ストローク右/左by25 4~6→片手トックパドル片手フィニッシュ右/左by25		300	0:08:00
S	100	×	12	1	1' 40"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう		1200	0:20:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
P	25	×	8	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		200	0:05:20
1)	P	50	×	2	3	0' 45"	6	FR	パドル H	300	0:04:30
2)	P	50	×	3	3	0' 50"	4	FR	パドル	450	0:07:30
3)	P	100	×	1	3	2' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:07:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3550	1:27:20

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR 1~3→片手トックパドル片手ストローク右/左by25 4~6→片手トックパドル片手フィニッシュ右/左by25	300	0:08:00
	S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR 左右のストロークのタイミングを合わせよう	1200	0:21:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	8	1	0' 40"	6	FR パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	200	0:05:20
1)	P	50	×	1	3	0' 45"	6	FR パドル H	150	0:02:15
2)	P	50	×	3	3	0' 55"	4	FR パドル	450	0:08:15
3)	P	100	×	1	3	2' 30"	3	FR 1/3呼吸 パドルナシ	300	0:07:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3400	1:26:50

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 繰り返し	300		0:07:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200		0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30	
Drill	50	×	6	1	1' 30"	2	FR 1~3→片手ドックパドル片手ストローク右/左by25 4~6→片手ドックパドル片手フィニッシュ右/左by25	300		0:09:00	
S	100	×	12	1	1' 50"	4	FR 左右のストロークのタイミングを合わせよう	1200		0:22:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150		0:04:30	
P	25	×	8	1	0' 40"	6	FR パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	200		0:05:20	
1)	P	50	×	1	3	0' 50"	6	FR パドル H	150		0:02:30
2)	P	50	×	2	3	1' 00"	4	FR パドル	300		0:06:00
3)	P	100	×	1	3	2' 30"	3	FR 1/3呼吸 パドルナシ	300		0:07:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00	
Total								3250		1:27:20	

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 ヒルトアップ	200	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	6	1	1' 30"	2	FR 1~3→片手トックパドル片手ストローク右/左by25 4~6→片手トックパドル片手フィニッシュ右/左by25	300	0:09:00	
S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR 左右のストロークのタイミングを合わせよう	1000	0:20:50	
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 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30	
1)	P	50	×	1	3	1' 00"	6	FR パドル H	150	0:03:00
2)	P	50	×	2	3	1' 05"	4	FR パドル	300	0:06:30
3)	P	100	×	1	3	2' 30"	3	FR 1/3呼吸 パドルナシ	300	0:07:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3000	1:27:50	