

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	
K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:00	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてタイミングを合わせよう	150	0:04:00	
S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR	6ビート	300	0:05:00	
Drill	25	× 6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	100	× 2	1	1' 45"	5	FR/BR	パドル 0~75m⇒FR 75~100m⇒BR	200	0:03:30	
P	100	× 3	4	1' 25"	5	FR	パドル	1200	0:17:00	
			1	3					0:01:00	
S	25	× 6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	S	150	× 1	6	2' 05"	5	FR	H	900	0:12:30
2)	S	100	× 1	6	1' 55"	3	FR	E	600	0:11:30
			1	5	0' 00"					
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								4100	1:27:30	

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		
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてタイミングを合わせよう				150	0:04:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	6ビート				300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	トックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ				150	0:04:30	
P	100	×	3	1	2' 00"	5	FR/BR	パドル 0~75m⇒FR 75~100m⇒BR				300	0:06:00	
P	100	×	3	3	1' 35"	5	FR	パドル				900	0:14:15	
			1	3	0' 20"								0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	150	×	1	5	2' 20"	5	FR	H				750	0:11:40
2)	S	100	×	1	5	2' 00"	3	FR	E				500	0:10:00
			1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00	
DW												0:05:00		
Total											3650	1:26:25		

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
K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転	150		0:04:00
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてタイミングを合わせよう	150		0:04:00
S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR	6ビート	300		0:05:30
Drill	25	× 6	1	0' 45"	4	ドックパドル	フルブイ キャッチの肘上げ	150		0:04:30
P	100	× 2	1	2' 00"	5	FR/BR	パドル 0~75m⇒FR 75~100m⇒BR	200		0:04:00
P	100	× 3	3	1' 40"	5	FR	パドル	900		0:15:00
			1	3						0:01:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	S	150	× 1	5	2' 30"	5	FR	H	750	0:12:30
2)	S	100	× 1	5	2' 00"	3	FR	E	500	0:10:00
			1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3550		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
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
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてタイミングを合わせよう	150		0:04:00
S	50	× 6	1	1' 00"	3	FR	6ビート	300		0:06:00
Drill	25	× 6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150		0:04:30
P	100	× 3	1	2' 10"	5	FR/BR	パドル 0~75m⇒FR 75~100m⇒BR	300		0:06:30
P	100	× 3	3	1' 45"	5	FR	パドル	900		0:15:45
			1	0' 20"						0:01:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	S	150	× 1	4	2' 40"	5	FR	H	600	0:10:40
2)	S	100	× 1	4	2' 10"	3	FR	E	400	0:08:40
			1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3400		1:27:05

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		
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	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてタイミングを合わせよう				150	0:04:30	
S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	6ビート				300	0:06:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ				150	0:04:30	
P	100	×	3	1	2' 20"	5	FR/BR	パドル 0~75m⇒FR 75~100m⇒BR				300	0:07:00	
P	100	×	3	2	1' 55"	5	FR	パドル				600	0:11:30	
			1	1	0' 20"								0:00:20	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	150	×	1	4	3' 00"	5	FR	H				600	0:12:00
2)	S	100	×	1	4	2' 20"	3	FR	E				400	0:09:20
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											3100	1:26:40		