

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	0'30"	2 FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
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	1'10"	2 FR キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
S	100	×	8	1	1'25"	3 FR	800	0:11:20	
S	25	×	6	1	0'45"	1 BA ゆっくり泳ごう トローイン	150	0:04:30	
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	0'55"	2-6 FR パドル 1E1H	600	0:11:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1 BR ゆっくり泳ごう	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	150	0:04:00	
D	25	×	4	1	1'00"	9 FR 肩甲骨から動かそう	100	0:04:00	
S	100	×	8	1	1'30"	3 FR 丁寧に！	800	0:12:00	
DW								0:05:00	
Total							3650	1:25:50	

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' 30"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
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' 10"	2	FR キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
S	100	×	8	1	1' 35"	3	FR	800	0:12:40	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう トローイン	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR ハドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR ハドル 1E1H	600	0:11:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	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	150	0:04:00	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 肩甲骨から動かそう	100	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR 丁寧に！	600	0:10:00	
DW										0:05:00
Total								3450	1:25:10	

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	0'35"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
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
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	100	×	6	1	1'45"	3	FR	600		0:10:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA ゆっくり泳ごう トローイン	150		0:04:30
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	×	10	1	1'00"	2・6	FR パドル 1E1H	500		0:10:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR ゆっくり泳ごう	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	150		0:04:00
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR 肩甲骨から動かそう	100		0:04:00
S	100	×	6	1	1'50"	3	FR 丁寧に！	600		0:11:00
DW										0:05:00
Total								3150		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	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
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
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	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	600		0:11:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう トローイン	150		0:04:30
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	600		0:12:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	100		0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150		0:04:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 肩甲骨から動かそう	100		0:04:00
S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR 丁寧に！	600		0:11:30
DW										0:05:00
Total								3150		1:25:00

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	25	×	6	1	0'35"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
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
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	100	×	6	1	1'55"	3	FR	600		0:11:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA ゆっくり泳ごう トローイン	150		0:04:30
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	×	10	1	1'00"	2・6	FR パドル 1E1H	500		0:10:00
S	25	×	4	1	0'45"	1	BR ゆっくり泳ごう	100		0:03:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150		0:04:00
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR 肩甲骨から動かそう	100		0:04:00
S	100	×	6	1	2'00"	3	FR 丁寧に！	600		0:12:00
DW										0:05:00
Total								3100		1:25:30

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	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸	右/左3ストロークずつ	肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
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	キャッチアップ		キックをしっかり打とう	150	0:04:30	
S	100	×	6	1	2' 05"	3	FR				600	0:12:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		ドロイン	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	×	10	1	1' 10"	2-6	FR	パドル		1E1H	500	0:11:40	
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25		右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	肩甲骨から動かそう			100	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	丁寧!			300	0:06:30	
DW												0:05:00	
Total											2800	1:25:40	