

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' 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	×	3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ° リカバリーを大きく	150		0:03:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300		0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3		ックパトプルブイ キャッチの肘上げ	150		0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150		0:04:00
P	50	×	24	1	0' 50"	3	FR	パドル キャッチの肘上げを意識	1200		0:20:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きく	300		0:06:00
D	25	×	6	1	0' 50"	9・1	FR	奇数→スタート15mダッシュ残りE 偶数→前半10mEラスト15mダッシュ	150		0:05:00
S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	丁寧に泳ごう	600		0:10:00
DW											0:05:00
Total									3600		1:27:00

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	
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	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° リカバリーを大きく			150	0:03:30
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ			150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
P	50	×	20	1	0'55"	3	FR	パドル キャッチの肘上げを意識			1000	0:18:20
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
K/S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きく			300	0:06:00
D	25	×	6	1	0'50"	9・1	FR	奇数→スタート15mダッシュ残りE 偶数→前半10mEラスト15mダッシュ			150	0:05:00
S	100	×	5	1	1'50"	3	FR	丁寧泳ごう			500	0:09:10
DW											0:05:00	
Total										3300	1:26:00	

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
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	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° リカバリーを大きく	150	0:03:30
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	20	1	0' 55"	3	FR	パドル キャッチの肘上げを意識	1000	0:18:20
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きく	300	0:06:00
D	25	×	6	1	0' 50"	9・1	FR	奇数→スタート15mダッシュ残りE 偶数→前半10mEラスト15mダッシュ	150	0:05:00
S	100	×	5	1	1' 55"	3	FR	丁寧に泳ごう	500	0:09:35
DW										0:05:00
Total									3300	1:26:25

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	150	0:04:30	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	150	0:03:30	キャッチアップ° リカバリーを大きく
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	300	0:06:00	DES
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	150	0:04:30	プルプイ キャッチの肘上げ
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	150	0:04:00	パドル 12ストローク以内
P	50	×	20	1	1'00"	3	FR	1000	0:20:00	パドル キャッチの肘上げを意識
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	150	0:04:30	ゆっくり泳ごう
K/S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	300	0:06:30	K/Sby25 K→6サイト S→大きく
D	25	×	6	1	0'50"	9・1	FR	150	0:05:00	奇数→スタート15mダッシュ残りE 偶数→前半10mEラスト15mダッシュ
S	100	×	4	1	2'00"	3	FR	400	0:08:00	丁寧に泳ごう
DW									0:05:00	
Total								3200	1:27:30	

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
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	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリーを大きく	150	0:04:00
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:30
P	50	×	15	1	1' 10"	3	FR	パドル キャッチの肘上げを意識	750	0:17:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
K/S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド S→大きく	300	0:07:00
D	25	×	6	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→スタート15mダッシュ残りE 偶数→前半10mEラスト15mダッシュ	150	0:06:00
S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:06:30
DW										0:05:00
Total									2850	1:27:30