

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		
S	200	× 1 1	3' 30"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:03:30		
Drill	25	× 6 1	0' 50"	3	スカーリング	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00		
Drill	50	× 3 1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:00		
P	25	× 6 1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30		
1)	P	50 × 1 3	0' 35"	7	FR	パドル H	150	0:01:45		
2)	P	50 × 2 3	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:05:00		
3)	P	50 × 3 3	0' 55"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	450	0:08:15		
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00		
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' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:30		
D	25	× 4 1	1' 00"	9	FR	大きく動かそう	100	0:04:00		
S	100	× 3 4	1' 30"	4	FR		1200	0:18:00		
		1 3	0' 30"					0:01:30		
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		
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	1' 00"	3	スカーリング	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置				150	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす				150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00	
1)	P	50	×	1	3	0' 40"	7	FR	パドル H				150	0:02:00
2)	P	50	×	2	3	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に				300	0:05:30
3)	P	50	×	3	3	1' 00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ				450	0:09:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00
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' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド				300	0:06:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	大きく動かそう				100	0:04:00	
S	100	×	3	3	1' 40"	4	FR					900	0:15:00	
				1	2	0' 30"								0:01:00
DW												0:05:00		
Total											3300	1:27:30		

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		
S	200	× 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルドアップ				200	0:04:00	
Drill	25	× 6	1	1'00"	3	スカーリング	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置				150	0:06:00	
Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす				150	0:04:00	
P	25	× 6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00	
1)	P	50	× 1	3	0'45"	7	FR	パドル H				150	0:02:15
2)	P	50	× 1	3	0'55"	3	FR	パドル 丁寧に				150	0:02:45
3)	P	50	× 3	3	1'00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ				450	0:09:00
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00
S	25	× 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
K・S	50	× 6	1	1'10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト				300	0:07:00	
D	25	× 4	1	1'00"	9	FR	大きく動かそう				100	0:04:00	
S	100	× 3	3	1'45"	4	FR					900	0:15:45	
			1	2	0'30"								0:01:00
DW											0:05:00		
Total										3150	1:26:15		

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		
S	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°				200	0:04:00	
Drill	25	× 6	1	1' 00"	3	スカーリング°	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置				150	0:06:00	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす				150	0:04:00	
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00	
1)	P	50	× 1	3	0' 50"	7	FR	パドル H				150	0:02:30
2)	P	50	× 2	3	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に				300	0:06:00
3)	P	50	× 2	3	1' 05"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ				300	0:06:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
K・S	50	× 5	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト°				250	0:05:50	
D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	大きく動かそう				100	0:04:00	
S	100	× 3	3	1' 50"	4	FR					900	0:16:30	
			1	2	0' 30"								0:01:00
DW											0:05:00		
Total										3100	1:26:50		

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		
S	200	× 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30	
Drill	25	× 6	1	1' 00"	3	スカーリング	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置				150	0:06:00	
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす				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	
1)	P	50	× 1	3	1' 00"	7	FR	パドル H				150	0:03:00
2)	P	50	× 2	3	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に				300	0:06:30
3)	P	50	× 2	3	1' 10"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ				300	0:07:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
K-S	50	× 5	1	1' 15"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド				250	0:06:15	
D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	大きく動かそう				100	0:04:00	
S	100	× 3	2	2' 05"	4	FR					600	0:12:30	
			1	1	0' 30"								0:00:30
DW											0:05:00		
Total										2800	1:26:15		