

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
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	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		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	パドル		150	0:03:00
1)	P	100	×	1	4	1' 45"	2~5	FR	パドル	ビルドアップ°	フィニッシュの強さで調整	400	0:07:00
2)	P	25	×	2	4	0' 30"	7	FR	パドル	H		200	0:04:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置	プルバイナシ	つま先水面	100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	7	FR	H	ストローク数を少なく		150	0:04:00
1)	S	150	×	6	1	2' 00"	4	FR				900	0:12:00
2)	S	100	×	6	1	1' 30"	3	FR				600	0:09:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	3	FR				300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW													0:05:00
	Total											3850	1:26:00

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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	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		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル		150	0:03:30
1)	P	100	×	1	4	1' 50"	2~5	FR	パドル ヒルトアップ° フィニッシュの強さで調整		400	0:07:20
2)	P	25	×	2	4	0' 30"	7	FR	パドル H		200	0:04:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面		100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	7	FR	H ストローク数を少なく		150	0:04:00
1)	S	150	×	4	1	2' 15"	4	FR			600	0:09:00
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR			600	0:10:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR			300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3550	1:25:50

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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル		150	0:03:30
1)	P	100	×	1	4	2' 00"	2~5	FR	パドル ヒルトアップ フィニッシュの強さで調整		400	0:08:00
2)	P	25	×	2	4	0' 30"	7	FR	パドル H		200	0:04:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面		100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	7	FR	H ストローク数を少なく		150	0:04:30
1)	S	150	×	4	1	2' 30"	4	FR			600	0:10:00
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR			300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR			300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3250	1:25:30

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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル		150	0:03:30
1)	P	100	×	1	4	2'00"	2~5	FR	パドル ヒルトアップ フィニッシュの強さで調整		400	0:08:00
2)	P	25	×	2	4	0'30"	7	FR	パドル H		200	0:04:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面		100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'45"	7	FR	H ストローク数を少なく		150	0:04:30
1)	S	150	×	4	1	2'40"	4	FR			600	0:10:40
2)	S	100	×	3	1	1'55"	3	FR			300	0:05:45
3)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR			300	0:05:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3250	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
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES		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		150	0:04:00
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル		150	0:03:30
1)	P	100	×	1	4	2'00"	2~5	FR	パドル ビルドアップ° フィニッシュの強さで調整	400	0:08:00
2)	P	25	×	2	4	0'30"	7	FR	パドル H	200	0:04:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング	背面腰の位置 プルバイナシ つま先水面		100	0:04:00
P	25	×	6	1	0'45"	7	FR	H ストローク数を少なく		150	0:04:30
1)	S	150	×	3	1	2'50"	4	FR		450	0:08:30
2)	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR		300	0:06:00
3)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR		300	0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3100	1:25:30

F										Distance	Time		
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明						
W-PU											0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR			300	0:07:00		
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30		
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' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル			150	0:04:00	
1)	P	100	×	1	3	2' 10"	2~5	FR	パドル ヒルトアップ フィニッシュの強さで調整			300	0:06:30
2)	P	25	×	2	3	0' 35"	7	FR	パドル H			150	0:03:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面			100	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 45"	7	FR	H ストローク数を少なく			150	0:04:30	
1)	S	150	×	3	1	3' 10"	4	FR		450	0:09:30		
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR		300	0:06:30		
3)	S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR		200	0:04:20		
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW											0:05:00		
Total										2850	1:25:50		