

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	
S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00	
K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ° リハビリ-耳に触れてゆっくり入水	150	0:03:30	
1)	S	50	× 6	1	0' 40"	4	FR	300	0:04:00
2)	S	100	× 6	1	1' 20"	4	FR	600	0:08:00
3)	S	200	× 6	1	2' 40"	4	FR	1200	0:16:00
			1	1	1' 00"		1)→2)→3)レスト1'		0:01:00
S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	P	25	× 6	1	0' 20"	6	FR ハドル H	150	0:02:00
2)	P	100	× 6	1	1' 25"	3	FR ハドル	600	0:08:30
3)	P	50	× 6	1	0' 50"	3	FR ハドルナシ 丁寧に	300	0:05:00
			1	1	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
DW								0:05:00	
Total							4350	1:25:00	

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	
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	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES		300	0:05:00	
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 ^o リハビリ-耳に触れてゆっくり入水	150	0:03:30	
1)	S	50	×	6	1	0' 45"	4	FR		300	0:04:30
2)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR		600	0:09:00
3)	S	200	×	4	1	3' 00"	4	FR		800	0:12:00
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レスト1'			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 20"	6	FR	パドル H	150	0:02:00
2)	P	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	パドル	600	0:09:30
3)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドルナシ 丁寧に	300	0:05:30
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:00:30
DW											0:05:00
Total									3950	1:25:00	

C										Distance	Time
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				
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
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		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' 20"	2	FR	キャッチアップ°	リカバリー-耳に触れてゆっくり入水	150	0:04:00
1)	S	50	×	6	1	0' 50"	4	FR		300	0:05:00
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR		600	0:10:00
3)	S	200	×	3	1	3' 20"	4	FR		600	0:10:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レスト1'		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 25"	6	FR	パドル H	150	0:02:30
2)	P	100	×	4	1	1' 45"	3	FR	パドル	400	0:07:00
3)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドルナシ 丁寧に	300	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										3550	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
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR DES	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	1'20"	2	FR キャッチアップ° リカバリー-耳に触れてゆっくり入水	150		0:04:00
1)	S	50	×	6	1	0'50"	4	FR	300	0:05:00
2)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	600	0:10:30
3)	S	200	×	3	1	3'30"	4	FR	600	0:10:30
				1	1	1'00"		1)→2)→3)レスト1'		0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0'25"	6	FR パドル H	150	0:02:30
2)	P	100	×	3	1	1'50"	3	FR パドル	300	0:05:30
3)	P	50	×	6	1	1'00"	3	FR パドルナシ 丁寧に	300	0:06:00
				1	1	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									3450	1:24:30

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
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4 FR DES	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	1'30"	2 FR キャッチアップ° リカバリー耳に触れてゆっくり入水	150		0:04:30
1)	S	50	×	6	1	0'55"	4 FR	300		0:05:30
2)	S	100	×	6	1	1'50"	4 FR	600		0:11:00
3)	S	200	×	2	1	3'45"	4 FR	400		0:07:30
				1	1	1'00"	1)→2)→3)レスト1'			0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1 BR ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0'30"	6 FR パドル H	150		0:03:00
2)	P	100	×	3	1	2'00"	3 FR パドル	300		0:06:00
3)	P	50	×	6	1	1'00"	3 FR パドルナシ 丁寧に	300		0:06:00
				1	1	0'30"	1)→2)→3)レスト30"			0:00:30
DW										0:05:00
Total								3250		1:24:30

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	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES	300	0:06:30	
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' 30"	2	FR キャッチアップ° リカバリー-耳に触れてゆっくり入水	150	0:04:30	
1)	S	50	×	6	1	1' 05"	4	FR	300	0:06:30
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	400	0:08:20
3)	S	200	×	2	1	4' 10"	4	FR	400	0:08:20
				1	1	1' 00"	1)→2)→3)レスト1'		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	6	FR パドル H	150	0:03:00
2)	P	100	×	3	1	2' 10"	3	FR パドル	300	0:06:30
3)	P	50	×	4	1	1' 10"	3	FR パドルナシ 丁寧に	200	0:04:40
				1	1	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"		0:00:30	
DW									0:05:00	
Total								2950	1:24:50	