

B													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:10:00 0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
	S	25	×	6	1	0' 30"	2	BA	ローリング			150	0:03:00
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック			150	0:04:00
	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			800	0:12:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ リラックス			150	0:04:30
1)	P	25	×	2	3	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:30
2)	P	100	×	3	3	1' 25"	5	FR	パドル			900	0:12:45
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→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
	S	50	×	12	1	0' 55"	3-7	FR	奇数→スタート10m顔上げ			600	0:11:00
DW													0:05:00
Total												3700	1:25:45

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	
S	25	×	6	1	0'35"	2	BA	ローリング				150	0:03:30	
K	25	×	4	1	0'50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				100	0:03:20	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイトスカーリングキック				150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1'40"	4	FR	一定ペース				600	0:10:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ リラックス				150	0:04:30	
1)	P	25	×	2	3	0'45"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:30
2)	P	100	×	3	3	1'35"	5	FR	パドル				900	0:14:15
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→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	
S	50	×	12	1	0'55"	3-7	FR	奇数→スタート10m顔上げ				600	0:11:00	
DW												0:05:00		
Total											3450	1:25:35		

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	ビルトアップ			200	0:04:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリング			150	0:03:30
	K	25	×	4	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			100	0:03:20
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック			150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ リラックス			150	0:04:30
1)	P	25	×	2	3	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:30
2)	P	100	×	3	3	1' 40"	5	FR	パドル			900	0:15:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→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
	S	50	×	10	1	1' 00"	3-7	FR	奇数→スタート10m顔上げ			500	0:10:00
DW													0:05:00
	Total											3350	1:25:50

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	ビルドアップ		200	0:04:00	
S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリング		150	0:03:30	
K	25	×	4	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		100	0:03:20	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック		150	0:04:30	
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース		600	0:11:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ リラックス		150	0:04:30	
1)	P	25	×	2	3	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:30
2)	P	100	×	3	3	1' 45"	5	FR	パドル		900	0:15:45
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→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	
S	50	×	8	1	1' 05"	3-7	FR	奇数→スタート10m顔上げ		400	0:08:40	
DW											0:05:00	
Total										3250	1:26:15	

F													
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	50	× 6	1	1' 10"	2	FR					300	0:10:00 0:07:00
	S	200	× 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30
	S	25	× 6	1	0' 40"	2	BA	ローリング				150	0:04:00
	K	25	× 4	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				100	0:03:20
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック				150	0:04:30
	S	100	× 5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース				500	0:10:25
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ リラックス				150	0:04:30
1)	P	25	× 2	3	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:30
2)	P	100	× 2	3	2' 00"	5	FR	パドル				600	0:12:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→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
	S	50	× 8	1	1' 15"	3・7	FR	奇数→スタート10m顔上げ				400	0:10:00
DW												0:05:00	
Total											2850	1:25:15	