

B										Distance	Time			
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明								
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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸				150	0:04:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	呼吸のタイミングを合わせよう				600	0:09:30
2)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR					800	0:12:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				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	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル				150	0:02:00
2)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	パドル				800	0:12:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
1)	K	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	H キャッチアップ8ストローク以内 強いキックを打とう				100	0:03:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9-1	FR	0~15m顔上げダッシュ				100	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR	丁寧！				150	0:02:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW												0:05:00		
Total											3800	1:26:45		

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	
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	200	× 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50	× 3	1	1'30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30	
1)	S	100	× 6	1	1'45"	3	FR	呼吸のタイミングを合わせよう	600	0:10:30
2)	S	100	× 6	1	1'40"	4	FR		600	0:10:00
			1	1	0'30"		1)→2)レスト30"			0:00:30
S	25	× 6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	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	× 4	1	0'45"	6	FR	パドル	200	0:03:00
2)	S	100	× 6	1	1'40"	4	FR	パドル	600	0:10:00
			1	1	0'30"		1)→2)レスト30"			0:00:30
1)	K	25	× 4	1	0'45"	6	FR	H キャッチアップ8ストローク以内 強いキックを打とう	100	0:03:00
2)	D	25	× 4	1	1'00"	9-1	FR	0~15m顔上げダッシュ	100	0:04:00
3)	S	50	× 3	1	1'00"	2	FR	丁寧に!	150	0:03:00
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
Total								3450		1:27:00

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	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30	
1)	S	100	× 6	1	1' 50"	3	FR	呼吸のタイミングを合わせよう	600	0:11:00
2)	S	100	× 6	1	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
			1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"			0:00:30
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	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	× 2	1	0' 45"	6	FR	パドル	100	0:01:30
2)	S	100	× 6	1	1' 45"	4	FR	パドル	600	0:10:30
			1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"			0:00:30
1)	K	25	× 4	1	0' 45"	6	FR	H キャッチアップ8ストローク以内 強いキックを打とう	100	0:03:00
2)	D	25	× 4	1	1' 00"	9-1	FR	0~15m顔上げダッシュ	100	0:04:00
3)	S	50	× 3	1	1' 00"	2	FR	丁寧に!	150	0:03:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
Total								3350	1:27:00	

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	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30	
1)	S	100	× 6	1	1' 55"	3	FR	呼吸のタイミングを合わせよう	600	0:11:30
2)	S	100	× 6	1	1' 50"	4	FR		600	0:11:00
			1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"			0:00:30
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	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	× 2	1	0' 50"	6	FR	パドル	100	0:01:40
2)	S	100	× 5	1	1' 50"	4	FR	パドル	500	0:09:10
			1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"			0:00:30
1)	K	25	× 4	1	0' 45"	6	FR	H キャッチアップ8ストローク以内 強いキックを打とう	100	0:03:00
2)	D	25	× 4	1	1' 00"	9-1	FR	0~15m顔上げダッシュ	100	0:04:00
3)	S	50	× 3	1	1' 00"	2	FR	丁寧に!	150	0:03:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
Total								3250	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
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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30	
1)	S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR 呼吸のタイミングを合わせよう	400	0:08:40
2)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	500	0:10:25
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう	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	
1)	P	50	×	2	1	0' 55"	6	FR パドル	100	0:01:50
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR パドル	400	0:08:20
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30
1)	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR H キャッチアップ8ストローク以内 強いキックを打とう	100	0:04:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9-1	FR 0~15m顔上げダッシュ	100	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR 丁寧に!	150	0:03:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									2850	1:26:45