

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	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-耳に触れ指先入水			150	0:04:00
1)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	肘上げリカバリー			300	0:05:00
2)	S	200	×	7	1	3' 15"	4	FR	一定ペース維持			1400	0:22:45
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル			150	0:03:30
1)	P	50	×	2	2	0' 40"	6	FR	パドル H			200	0:02:40
2)	P	100	×	2	2	1' 35"	3	FR	パドル 丁寧に			400	0:06:20
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"				0:01:30
	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	肘上げリカバリー			300	0:05:30
DW													0:05:00
	Total											3800	1:26:15

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	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指先入水			150	0:04:00
1)	S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR	肘上げリカバリー		300	0:05:30
2)	S	200	× 6	1	3' 30"	4	FR	一定ペース維持		1200	0:21:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル			150	0:03:30
1)	P	50	× 2	2	0' 45"	6	FR	ハドル H		200	0:03:00
2)	P	100	× 2	2	1' 45"	3	FR	ハドル 丁寧に		400	0:07:00
			1	3	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"			0:01:30
S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR	肘上げリカバリー			300	0:05:30
DW											0:05:00
Total										3600	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
	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-耳に触れ指先入水			150	0:04:00
1)	S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR	肘上げリカバリー			300	0:05:30
2)	S	200	× 5	1	3' 40"	4	FR	一定ペース維持			1000	0:18:20
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル			150	0:03:30
1)	P	50	× 3	2	0' 50"	6	FR	ハドル H			300	0:05:00
2)	P	100	× 2	2	1' 50"	3	FR	ハドル 丁寧に			400	0:07:20
			1	3	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"				0:01:30
	S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR	肘上げリカバリー			300	0:05:30
DW												0:05:00
	Total										3500	1:26:40

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 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-耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
1)	S	50	× 6	1	1' 00"	3	FR 肘上げリカバリー	300	0:06:00	
2)	S	200	× 5	1	3' 50"	4	FR 一定ペース維持	1000	0:19:10	
			1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30	
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30	
1)	P	50	× 2	2	0' 50"	6	FR パドル H	200	0:03:20	
2)	P	100	× 2	2	1' 55"	3	FR パドル 丁寧に	400	0:07:40	
			1	3	0' 30"		1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"		0:01:30	
	S	50	× 5	1	1' 00"	3	FR 肘上げリカバリー	250	0:05:00	
DW										0:05:00
Total								3350		1:26:40

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	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指先入水		150	0:04:30
1)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	肘上げリカバリー	300	0:06:30
2)	S	200	×	4	1	4' 10"	4	FR	一定ペース維持	800	0:16:40
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル		150	0:04:00
1)	P	50	×	2	2	0' 55"	6	FR	ハドル H	200	0:03:40
2)	P	100	×	2	2	2' 05"	3	FR	ハドル 丁寧に	400	0:08:20
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"		0:01:30
S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	肘上げリカバリー		150	0:03:30
DW											0:05:00
Total										3050	1:26:40