

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU											0:10:00
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
	S	200	×	6	1	3' 15"	3	FR	一定ペース	1200	0:19:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル パドル	150	0:03:30
1)	P	50	×	6	3	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に	900	0:15:00
2)	P	50	×	1	3	0' 40"	7	FR	パドル H	150	0:02:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR	1/3呼吸	150	0:02:45
DW											0:05:00
Total										3900	1:27:15

C										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU								0:10:00		
1)	S	50	× 6	1	1' 00"	2 FR	300	0:06:00		
2)	S	50	× 6	1	0' 55"	3 FR	300	0:05:30		
3)	S	50	× 6	1	0' 50"	5 FR	300	0:05:00		
				1	2 0' 30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00		
	K	50	× 3	1	1' 20"	4 FR 12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00		
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2 FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00		
	S	200	× 6	1	3' 30"	3 FR 一定ペース	1200	0:21:00		
	S	25	× 6	1	0' 45"	1 CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2 FR キャッチアップ` 1ストローク2スカル ハドル	150	0:04:00		
1)	P	50	× 6	2	0' 55"	3 FR ハドル 丁寧に	600	0:11:00		
2)	P	50	× 1	2	0' 40"	7 FR ハドル H	100	0:01:20		
				1	1 0' 30"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30		
	S	50	× 3	1	1' 00"	2 FR 1/3呼吸	150	0:03:00		
DW								0:05:00		
Total							3550	1:25:50		

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2 FR	300	0:06:00	
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3 FR	300	0:05:30	
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	5 FR	150	0:02:30	
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4 FR 12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
	S	200	×	6	1	3' 40"	3 FR 一定ペース	1200	0:22:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR キャッチアップ° 1ストローク2スカル パドル	150	0:04:00	
1)	P	50	×	6	2	0' 55"	3 FR パドル 丁寧に	600	0:11:00	
2)	P	50	×	1	2	0' 45"	7 FR パドル H	100	0:01:30	
				1	1	0' 30"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	S	50	×	4	1	1' 00"	2 FR 1/3呼吸	200	0:04:00	
DW										0:05:00
Total								3450	1:25:30	

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
1)	S	50	× 6	1	1' 00"	2 FR	300	0:06:00	
2)	S	50	× 6	1	0' 55"	3 FR	300	0:05:30	
3)	S	50	× 3	1	0' 50"	5 FR	150	0:02:30	
				1	2 0' 30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
	K	50	× 3	1	1' 20"	4 FR 12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00	
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2 FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
	S	200	× 6	1	3' 50"	3 FR 一定ペース	1200	0:23:00	
	S	25	× 6	1	0' 45"	1 CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2 FR キャッチアップ` 1ストローク2スカル ハ`トル	150	0:04:00	
1)	P	50	× 6	2	1' 00"	3 FR ハ`トル 丁寧に	600	0:12:00	
2)	P	50	× 1	2	0' 45"	7 FR ハ`トル H	100	0:01:30	
				1	1 0' 30"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
	S	50	× 3	1	1' 00"	2 FR 1/3呼吸	150	0:03:00	
DW								0:05:00	
Total							3400	1:26:30	

F										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	300	0:07:00
2)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	300	0:06:30
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	150	0:03:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:30
Drill		50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
	S	200	×	4	1	4' 10"	3	FR 一定ペース	800	0:16:40
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill		50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ` 1ストローク2スカル ハドル	150	0:04:30
1)	P	50	×	6	2	1' 05"	3	FR ハドル 丁寧に	600	0:13:00
2)	P	50	×	1	2	0' 50"	7	FR ハドル H	100	0:01:40
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR 1/3呼吸	150	0:03:30
DW										0:05:00
Total									3000	1:25:50