

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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1' 40"	2-3-4	FR	DES	300	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30	
P	50	×	2	7	0' 35"	6	FR	パドル H	700	0:08:10	
			1	6	0' 35"					0:03:30	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
K	25	×	6	1	0' 40"	4	FLY	水面で4回キック、呼吸はBRのプルで！ キックの蹴り終わりは腰の伸ばし一直線に！	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	5	FR	キャッチアップ 強いキックで	150	0:03:30	
1)	S	200	×	1	4	2' 45"	4	FR	キックを意識して	800	0:11:00
2)	S	50	×	1	4	1' 00"	2	FR		200	0:04:00
3)	S	100	×	1	4	1' 25"	4	FR	キックを意識して	400	0:05:40
4)	S	50	×	1	4	1' 00"	2	FR		200	0:04:00
			1	3	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									3800	1:25:50	

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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30	
P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル H	600	0:08:00	
			1	3	0' 40"					0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
K	25	×	6	1	0' 45"	4	FLY	水面で4回キック、呼吸はBRのプルで！ キックの蹴り終わりは腰の伸ばし一直線に！	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	5	FR	キャッチアップ 強いキックで	150	0:03:30	
1)	S	200	×	1	4	3' 00"	4	FR	キックを意識して	800	0:12:00
2)	S	50	×	1	4	1' 00"	2	FR		200	0:04:00
3)	S	100	×	1	4	1' 30"	4	FR	キックを意識して	400	0:06:00
4)	S	50	×	1	4	1' 00"	2	FR		200	0:04:00
			1	3	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									3700	1:26:00	

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	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	3	4	0'45"	6	FR	パドル H	600	0:09:00	
			1	3	0'45"					0:02:15	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	25	×	6	1	0'45"	4	FLY	水面で4回キック、呼吸はBRのプルで！ キックの蹴り終わりは腰の伸ばし一直線に！	150	0:04:30	
Drill	50	×	4	1	1'15"	5	FR	キャッチアップ 強いキックで	200	0:05:00	
1)	S	200	×	1	3	3'20"	4	FR	キックを意識して	600	0:10:00
2)	S	50	×	1	3	1'00"	2	FR		150	0:03:00
3)	S	100	×	1	3	1'40"	4	FR	キックを意識して	300	0:05:00
4)	S	50	×	1	3	1'00"	2	FR		150	0:03:00
			1	2	0'30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:25:45	

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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	2	5	0' 45"	6	FR	パドル H	500	0:07:30	
			1	4	0' 45"					0:03:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	25	×	6	1	0' 45"	4	FLY	水面で4回キック、呼吸はBRのプルで！ キックの蹴り終わりは腰の伸ばし一直線に！	150	0:04:30	
Drill	50	×	4	1	1' 15"	5	FR	キャッチアップ 強いキックで	200	0:05:00	
1)	S	200	×	1	3	3' 30"	4	FR	キックを意識して	600	0:10:30
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	2	FR		150	0:03:00
3)	S	100	×	1	3	1' 45"	4	FR	キックを意識して	300	0:05:15
4)	S	50	×	1	3	1' 00"	2	FR		150	0:03:00
			1	2	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3250	1:25:45	

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
K	50	× 3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150		0:04:00
Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150		0:04:00
S	100	× 3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300		0:06:00
P	25	× 6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150		0:04:00
P	50	× 3	3	0'50"	6	FR	パドル H	450		0:07:30
		1	2	0'50"						0:01:40
S	25	× 6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
K	25	× 6	1	0'45"	4	FLY	水面で4回キック、呼吸はBRのプルで！ キックの蹴り終わりは腰の伸ばし一直線に！	150		0:04:30
Drill	50	× 4	1	1'15"	5	FR	キャッチアップ 強いキックで	200		0:05:00
1)	S	200	× 1	3	3'40"	4	FR	キックを意識して	600	0:11:00
2)	S	50	× 1	3	1'00"	2	FR		150	0:03:00
3)	S	100	× 1	3	1'50"	4	FR	キックを意識して	300	0:05:30
4)	S	50	× 1	3	1'00"	2	FR		150	0:03:00
			1	2	0'30"					0:01:00
							1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"			
DW										0:05:00
Total								3200		1:25:40

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
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES		300	0:06:30
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR ハドル 12ストローク以内		150	0:04:30
P	50	×	3	4	0' 55"	6	FR ハドル H		600	0:11:00
			1	3	0' 55"					0:02:45
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
K	25	×	6	1	0' 45"	4	FLY 水面で4回キック、呼吸はBRのプルで！ キックの蹴り終わりは腰の伸ばし一直線に！		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	5	FR キャッチアップ 強いキックで		150	0:04:00
1)	S	200	×	1	2	4' 10"	4	FR キックを意識して	400	0:08:20
2)	S	50	×	1	2	1' 10"	2	FR	100	0:02:20
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	4	FR キックを意識して	200	0:04:00
4)	S	50	×	1	2	1' 10"	2	FR	100	0:02:20
				1	1	0' 30"		1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									2900	1:26:15