

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	6サイト 向きを変えた後に呼吸	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	
1)	S	100	× 3	2	1' 40"	3・4・5	FR	DES	600	0:10:00
2)	S	100	× 2	2	1' 35"	6	FR	H	400	0:06:20
			1	1' 00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	× 4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面 腰の位置 つま先水面 トローイン	100	0:04:00	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:00	
1)	P	50	× 3	3	1' 10"	6	FR	ハドル H	450	0:10:30
2)	P	50	× 2	3	0' 40"	6	FR	ハドル H	300	0:04:00
			1	1' 00"	2			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00
1)	S	200	× 2	1	3' 15"	3	FR	大きいストロークで泳ごう	400	0:06:30
2)	S	100	× 2	1	1' 35"	3	FR		200	0:03:10
3)	S	50	× 2	1	0' 55"	3	FR		100	0:01:50
			1	0' 00"	2			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3450		1:26:20

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	6サイト	向きを変えた後に呼吸		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
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	3・4・5	FR	DES		600	0:11:00
2)	S	100	×	2	2	1' 45"	6	FR	H		400	0:07:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA		ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面	腰の位置 つま先水面 トローイン		100	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす		150	0:04:00
1)	P	50	×	4	2	1' 15"	6	FR	パドル H		400	0:10:00
2)	P	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	パドル H		200	0:03:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:01:00
1)	S	200	×	2	1	3' 30"	3	FR	大きいストロークで泳ごう		400	0:07:00
2)	S	100	×	2	1	1' 45"	3	FR			200	0:03:30
3)	S	50	×	2	1	1' 00"	3	FR			100	0:02:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3300	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
	K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	6サイト	向きを変えた後に呼吸		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
1)	S	100	× 3	2	1' 50"	3・4・5	FR	DES			600	0:11:00
2)	S	100	× 2	2	1' 45"	6	FR	H			400	0:07:00
			1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト1'			0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	Drill	25	× 4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面	腰の位置 つま先水面 ドローイン		100	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす		150	0:04:00
1)	P	50	× 4	2	1' 15"	6	FR	パドル H			400	0:10:00
2)	P	50	× 1	2	0' 45"	6	FR	パドル H			100	0:01:30
			1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト1'			0:01:00
1)	S	200	× 2	1	3' 45"	3	FR	大きいストロークで泳ごう			400	0:07:30
2)	S	100	× 2	1	1' 55"	3	FR				200	0:03:50
3)	S	50	× 2	1	1' 00"	3	FR				100	0:02:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3200	1:26:20

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	6サバット 向きを変えた後に呼吸		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
1)	S	100	×	3	2	2' 00"	3・4・5	FR	DES		600	0:12:00
2)	S	100	×	2	2	1' 50"	6	FR	H		400	0:07:20
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面 腰の位置 つま先水面 トローイン		100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす		150	0:04:00
1)	P	50	×	3	2	1' 20"	6	FR	パドル H		300	0:08:00
2)	P	50	×	1	2	0' 50"	6	FR	パドル H		100	0:01:40
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:01:00
1)	S	200	×	2	1	4' 00"	3	FR	大きいストロークで泳ごう		400	0:08:00
2)	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR			200	0:04:00
3)	S	50	×	2	1	1' 00"	3	FR			100	0:02:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3100	1:26:30

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	6サイト	向きを変えた後に呼吸	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
1)	S	100	×	3	2	2' 10"	3-4-5	FR	DES	600	0:13:00
2)	S	100	×	2	2	2' 00"	6	FR	H	400	0:08:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面	腰の位置 つま先水面 トローイン	100	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:30
1)	P	50	×	2	2	1' 30"	6	FR	パドル H	200	0:06:00
2)	P	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	パドル H	100	0:02:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
1)	S	200	×	1	1	4' 20"	3	FR	大きいストロークで泳ごう	200	0:04:20
2)	S	100	×	2	1	2' 10"	3	FR		200	0:04:20
3)	S	50	×	2	1	1' 10"	3	FR		100	0:02:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										2800	1:26:00