

| 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 |
| 1)    | K     | 50  | ×   | 2     | 1  | 1' 15" | 4   | FR    | 12サイト・6サイトby25                     |  | 100      | 0:02:30 |
| 2)    | K     | 25  | ×   | 4     | 1  | 0' 45" | 5   | BA・FR | ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR               |  | 100      | 0:03:00 |
| 3)    | P     | 25  | ×   | 4     | 1  | 0' 45" | 2   | FR    | 5ストローク1ローリング                       |  | 100      | 0:03:00 |
| 4)    | P     | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 35" | 6   | FR    | パドル 12ストローク以内                      |  | 150      | 0:03:30 |
|       |       |     |     | 1     | 3  | 0' 00" |     |       | 1)~4)レストナシ                         |  |          | 0:00:00 |
|       | P     | 50  | ×   | 12    | 1  | 0' 55" | 2・6 | FR    | パドル 1~6→1E1H 7~12→1E2H             |  | 600      | 0:11:00 |
|       | S     | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 45" | 1   | BR    | ゆっくり泳ごう                            |  | 150      | 0:04:30 |
| 1)    | S     | 200 | ×   | 6     | 1  | 2' 50" | 4   | FR    | 一定ペース                              |  | 1200     | 0:17:00 |
| 2)    | Drill | 50  | ×   | 3     | 1  | 1' 20" | 2   | FR    | 片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸               |  | 150      | 0:04:00 |
| 3)    | S     | 100 | ×   | 6     | 1  | 1' 25" | 4   | FR    | 一定ペース                              |  | 600      | 0:08:30 |
| 4)    | Drill | 50  | ×   | 3     | 1  | 1' 20" | 2   | FR    | 片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸               |  | 150      | 0:04:00 |
| 5)    | S     | 50  | ×   | 6     | 1  | 0' 45" | 4   | FR    | 一定ペース                              |  | 300      | 0:04:30 |
|       |       |     |     | 1     | 2  | 0' 30" |     |       | 1)→2)・3)→4)レスト30" 2)→3)・4)→5)レストナシ |  |          | 0:01:00 |
| DW    |       |     |     |       |    |        |     |       |                                    |  |          | 0:05:00 |
| Total |       |     |     |       |    |        |     |       |                                    |  | 3900     | 1:27:00 |

| 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 |
| 1)    | K     | 50  | ×   | 2     | 1  | 1' 20" | 4   | FR    | 12サイト`6サイト`by25                    |          | 100     | 0:02:40 |
| 2)    | K     | 25  | ×   | 4     | 1  | 0' 45" | 5   | BA・FR | ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR               |          | 100     | 0:03:00 |
| 3)    | P     | 25  | ×   | 4     | 1  | 0' 45" | 2   | FR    | 5ストローク1ローリング                       |          | 100     | 0:03:00 |
| 4)    | P     | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 35" | 6   | FR    | パドル 12ストローク以内                      |          | 150     | 0:03:30 |
|       |       |     |     | 1     | 3  | 0' 00" |     |       | 1)~4)レストナシ                         |          |         | 0:00:00 |
|       | P     | 50  | ×   | 12    | 1  | 1' 00" | 2・6 | FR    | パドル 1~6→1E1H 7~12→1E2H             |          | 600     | 0:12:00 |
|       | S     | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 45" | 1   | BR    | ゆっくり泳ごう                            |          | 150     | 0:04:30 |
| 1)    | S     | 200 | ×   | 4     | 1  | 3' 15" | 4   | FR    | 一定ペース                              |          | 800     | 0:13:00 |
| 2)    | Drill | 50  | ×   | 3     | 1  | 1' 20" | 2   | FR    | 片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸               |          | 150     | 0:04:00 |
| 3)    | S     | 100 | ×   | 6     | 1  | 1' 35" | 4   | FR    | 一定ペース                              |          | 600     | 0:09:30 |
| 4)    | Drill | 50  | ×   | 3     | 1  | 1' 20" | 2   | FR    | 片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸               |          | 150     | 0:04:00 |
| 5)    | S     | 50  | ×   | 6     | 1  | 0' 50" | 4   | FR    | 一定ペース                              |          | 300     | 0:05:00 |
|       |       |     |     | 1     | 2  | 0' 30" |     |       | 1)→2)・3)→4)レスト30" 2)→3)・4)→5)レストナシ |          |         | 0:01:00 |
| DW    |       |     |     |       |    |        |     |       |                                    |          |         | 0:05:00 |
| Total |       |     |     |       |    |        |     |       |                                    |          | 3500    | 1:25:40 |

| 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 |
| 1)   | K     | 50  | ×   | 2     | 1  | 1'20" | 4   | FR    | 12サイト/6サイトby25                     |  |          | 100     | 0:02:40 |
| 2)   | K     | 25  | ×   | 4     | 1  | 0'45" | 5   | BA・FR | ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR               |  |          | 100     | 0:03:00 |
| 3)   | P     | 25  | ×   | 4     | 1  | 0'40" | 2   | FR    | 5ストローク1ローリング                       |  |          | 100     | 0:02:40 |
| 4)   | P     | 25  | ×   | 6     | 1  | 0'40" | 6   | FR    | パドル 12ストローク以内                      |  |          | 150     | 0:04:00 |
|      |       |     |     | 1     | 3  | 0'00" |     |       | 1)~4)レストナシ                         |  |          |         | 0:00:00 |
|      | P     | 50  | ×   | 12    | 1  | 1'00" | 2・6 | FR    | パドル 1~6→1E1H 7~12→1E2H             |  |          | 600     | 0:12:00 |
|      | S     | 25  | ×   | 6     | 1  | 0'45" | 1   | BR    | ゆっくり泳ごう                            |  |          | 150     | 0:04:30 |
| 1)   | S     | 200 | ×   | 3     | 1  | 3'30" | 4   | FR    | 一定ペース                              |  |          | 600     | 0:10:30 |
| 2)   | Drill | 50  | ×   | 3     | 1  | 1'20" | 2   | FR    | 片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸               |  |          | 150     | 0:04:00 |
| 3)   | S     | 100 | ×   | 6     | 1  | 1'45" | 4   | FR    | 一定ペース                              |  |          | 600     | 0:10:30 |
| 4)   | Drill | 50  | ×   | 3     | 1  | 1'20" | 2   | FR    | 片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸               |  |          | 150     | 0:04:00 |
| 5)   | S     | 50  | ×   | 8     | 1  | 0'55" | 4   | FR    | 一定ペース                              |  |          | 400     | 0:07:20 |
|      |       |     |     | 1     | 2  | 0'30" |     |       | 1)→2)・3)→4)レスト30" 2)→3)・4)→5)レストナシ |  |          |         | 0:01:00 |
| DW   |       |     |     |       |    |       |     |       |                                    |  |          |         | 0:05:00 |
|      | Total |     |     |       |    |       |     |       |                                    |  |          | 3400    | 1:27:10 |

| 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 |         |
| 1)   | K     | 50  | × | 2   | 1     | 1' 20" | 4   | FR    | 12サイト`/6サイト`by25                   |  |  |          | 100     | 0:02:40 |
| 2)   | K     | 25  | × | 4   | 1     | 0' 50" | 5   | BA・FR | ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR               |  |  |          | 100     | 0:03:20 |
| 3)   | P     | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2   | FR    | 5ストローク1ローリング                       |  |  |          | 100     | 0:03:00 |
| 4)   | P     | 25  | × | 6   | 1     | 0' 40" | 6   | FR    | パドル 12ストローク以内                      |  |  |          | 150     | 0:04:00 |
|      |       |     |   | 1   | 3     | 0' 00" |     |       | 1)~4)レストナシ                         |  |  |          |         | 0:00:00 |
|      | P     | 50  | × | 12  | 1     | 1' 00" | 2・6 | FR    | パドル 1~6→1E1H 7~12→1E2H             |  |  |          | 600     | 0:12:00 |
|      | S     | 25  | × | 6   | 1     | 0' 45" | 1   | BR    | ゆっくり泳ごう                            |  |  |          | 150     | 0:04:30 |
| 1)   | S     | 200 | × | 3   | 1     | 3' 40" | 4   | FR    | 一定ペース                              |  |  |          | 600     | 0:11:00 |
| 2)   | Drill | 50  | × | 3   | 1     | 1' 20" | 2   | FR    | 片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸               |  |  |          | 150     | 0:04:00 |
| 3)   | S     | 100 | × | 6   | 1     | 1' 50" | 4   | FR    | 一定ペース                              |  |  |          | 600     | 0:11:00 |
| 4)   | Drill | 50  | × | 3   | 1     | 1' 20" | 2   | FR    | 片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸               |  |  |          | 150     | 0:04:00 |
| 5)   | S     | 50  | × | 6   | 1     | 0' 55" | 4   | FR    | 一定ペース                              |  |  |          | 300     | 0:05:30 |
|      |       |     |   | 1   | 2     | 0' 30" |     |       | 1)→2)・3)→4)レスト30" 2)→3)・4)→5)レストナシ |  |  |          |         | 0:01:00 |
| DW   |       |     |   |     |       |        |     |       |                                    |  |  |          | 0:05:00 |         |
|      | Total |     |   |     |       |        |     |       |                                    |  |  | 3300     | 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 |
| 1)   | K     | 50  | ×   | 2     | 1  | 1'20" | 4   | FR    | 12サイト`/6サイト`by25                   |  |          | 100     | 0:02:40 |
| 2)   | K     | 25  | ×   | 4     | 1  | 0'50" | 5   | BA・FR | ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR               |  |          | 100     | 0:03:20 |
| 3)   | P     | 25  | ×   | 4     | 1  | 0'45" | 2   | FR    | 5ストローク1ローリング                       |  |          | 100     | 0:03:00 |
| 4)   | P     | 25  | ×   | 6     | 1  | 0'40" | 6   | FR    | パドル 12ストローク以内                      |  |          | 150     | 0:04:00 |
|      |       |     |     | 1     | 3  | 0'00" |     |       | 1)~4)レストナシ                         |  |          |         | 0:00:00 |
|      | P     | 50  | ×   | 12    | 1  | 1'05" | 2・6 | FR    | パドル 1~6→1E1H 7~12→1E2H             |  |          | 600     | 0:13:00 |
|      | S     | 25  | ×   | 6     | 1  | 0'45" | 1   | BR    | ゆっくり泳ごう                            |  |          | 150     | 0:04:30 |
| 1)   | S     | 200 | ×   | 3     | 1  | 3'50" | 4   | FR    | 一定ペース                              |  |          | 600     | 0:11:30 |
| 2)   | Drill | 50  | ×   | 3     | 1  | 1'20" | 2   | FR    | 片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸               |  |          | 150     | 0:04:00 |
| 3)   | S     | 100 | ×   | 6     | 1  | 1'55" | 4   | FR    | 一定ペース                              |  |          | 600     | 0:11:30 |
| 4)   | Drill | 50  | ×   | 3     | 1  | 1'20" | 2   | FR    | 片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸               |  |          | 150     | 0:04:00 |
| 5)   | S     | 50  | ×   | 4     | 1  | 1'00" | 4   | FR    | 一定ペース                              |  |          | 200     | 0:04:00 |
|      |       |     |     | 1     | 2  | 0'30" |     |       | 1)→2)・3)→4)レスト30" 2)→3)・4)→5)レストナシ |  |          |         | 0:01:00 |
| DW   |       |     |     |       |    |       |     |       |                                    |  |          |         | 0:05:00 |
|      | Total |     |     |       |    |       |     |       |                                    |  |          | 3200    | 1:27:30 |

| 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 |
| 1)    | K     | 50  | ×   | 2     | 1  | 1' 30" | 4   | FR    | 12サイト`/6サイト`by25                   |  | 100      | 0:03:00 |
| 2)    | K     | 25  | ×   | 4     | 1  | 0' 50" | 5   | BA・FR | ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR               |  | 100      | 0:03:20 |
| 3)    | P     | 25  | ×   | 4     | 1  | 0' 45" | 2   | FR    | 5ストローク1ローリング                       |  | 100      | 0:03:00 |
| 4)    | P     | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 45" | 6   | FR    | パドル 12ストローク以内                      |  | 150      | 0:04:30 |
|       |       |     |     | 1     | 3  | 0' 00" |     |       | 1)~4)レストナシ                         |  |          | 0:00:00 |
|       | P     | 50  | ×   | 12    | 1  | 1' 15" | 2・6 | FR    | パドル 1~6→1E1H 7~12→1E2H             |  | 600      | 0:15:00 |
|       | S     | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 45" | 1   | BR    | ゆっくり泳ごう                            |  | 150      | 0:04:30 |
| 1)    | S     | 200 | ×   | 2     | 1  | 4' 15" | 4   | FR    | 一定ペース                              |  | 400      | 0:08:30 |
| 2)    | Drill | 50  | ×   | 3     | 1  | 1' 30" | 2   | FR    | 片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸               |  | 150      | 0:04:30 |
| 3)    | S     | 100 | ×   | 3     | 1  | 2' 10" | 4   | FR    | 一定ペース                              |  | 300      | 0:06:30 |
| 4)    | Drill | 50  | ×   | 3     | 1  | 1' 30" | 2   | FR    | 片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸               |  | 150      | 0:04:30 |
| 5)    | S     | 50  | ×   | 6     | 1  | 1' 05" | 4   | FR    | 一定ペース                              |  | 300      | 0:06:30 |
|       |       |     |     | 1     | 2  | 0' 30" |     |       | 1)→2)・3)→4)レスト30" 2)→3)・4)→5)レストナシ |  |          | 0:01:00 |
| DW    |       |     |     |       |    |        |     |       |                                    |  |          | 0:05:00 |
| Total |       |     |     |       |    |        |     |       |                                    |  | 2800     | 1:26:50 |