

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 腰の位置を高く	150	0:04:00
K/S	50	× 6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト 呼吸のタイミングを合わせる	300	0:06:00
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	× 8	1	2' 45"	4	FR	一定ペース	1600	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' 10"	2	FR	キャッチアップ° フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:03:30
P	50	× 6	2	0' 40"	7	FR	パドル H	600	0:08:00
		1	1	1' 00"					0:01:00
P	100	× 3	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:00
D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸でダッシュしよう	100	0:04:00
S	100	× 2	1	1' 45"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:03:30
DW									0:05:00
Total								4000	1:26:00

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 腰の位置を高く	150	0:04:00	
K/S	50	× 6 1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト 呼吸のタイミングを合わせる	300	0:06:00	
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	× 8 1	3' 00"	4	FR	一定ペース	1600	0:24:00	
S	25	× 6 1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	× 3 1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:03:30	
P	25	× 6 3 1 2	0' 20" 1' 00"	7	FR	パドル H	450	0:06:00 0:02:00	
P	100	× 3 1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:00	
D	25	× 4 1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸でダッシュしよう	100	0:04:00	
S	100	× 2 1	1' 45"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:03:30	
DW								0:05:00	
Total							3850	1:27:00	

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 腰の位置を高く	150		0:04:00
K/S	50	× 6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド 呼吸のタイミングを合わせる	300		0:06:00
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	× 6	1	3' 20"	4	FR	一定ペース	1200		0:20:00
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° フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150		0:04:00
P	25	× 6	3	0' 25"	7	FR	パドル H	450		0:07:30
		1	2	1' 00"						0:02:00
P	100	× 3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300		0:05:30
D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸でダッシュしよう	100		0:04:00
S	100	× 2	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200		0:04:00
DW										0:05:00
Total								3450		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	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				150	0:04:00
K/S	50	× 6 1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト 呼吸のタイミングを合わせる				300	0:06:30
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	× 6 1	3' 30"	4	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° フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸				150	0:04:00
P	25	× 6 3 1 2	0' 25" 1' 00"	7	FR	パドル H				450	0:07:30 0:02:00
P	100	× 3 1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				300	0:06:00
D	25	× 4 1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸でダッシュしよう				100	0:04:00
S	100	× 1 1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:00
DW											0:05:00
Total										3350	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
K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150		0:04:30
K/S	50	× 6	1	1' 05"	3	FR K/Sby25 K→6サイド 呼吸のタイミングを合わせる	300		0:06:30
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	× 6	1	3' 40"	4	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° フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150		0:04:00
P	25	× 4	4	0' 25"	7	FR パドル H	400		0:06:40
		1	3	1' 00"					0:03:00
P	100	× 2	1	2' 00"	3	FR 1/3呼吸 パドルナシ	200		0:04:00
D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR 1/3呼吸でダッシュしよう	100		0:04:00
S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR 丁寧に泳ごう	100		0:02:00
DW									0:05:00
Total							3200		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
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		150	0:04:30
K/S	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	K/Sby25	K→6サイト	呼吸のタイミングを合わせる	300	0:07:30
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"	4	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	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸		150	0:04:30
P	25	×	4	4	0' 30"	7	FR	パドル	H		400	0:08:00
			1	3	1' 00"							0:03:00
P	100	×	2	1	2' 15"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ		200	0:04:30
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸でダッシュしよう			100	0:04:00
S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:15
DW												0:05:00
Total											2800	1:25:55