

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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	DES		200	0:03:30
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	4	スカーリング	プルプイ 様々な位置で		100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:00
1)	P	50	×	3	3	0' 50"	3	FR	パドル		450	0:07:30
2)	P	50	×	3	3	0' 40"	3	FR	パドル		450	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	K	50	×	3	3	1' 20"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン by25		450	0:12:00
2)	S	50	×	3	3	0' 40"	5	FR	アップキックを意識して		450	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	100	×	12	1	1' 25"	3	FR	一定ペース維持		1200	0:17:00
DW												0:05:00
	Total										3900	1:25:00

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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	DES		200	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	スカーリング	プルプイ 様々な位置で		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:00
1)	P	50	×	3	3	0' 50"	3	FR	パドル		450	0:07:30
2)	P	50	×	3	3	0' 40"	3	FR	パドル		450	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	K	50	×	2	3	1' 20"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン by25		300	0:08:00
2)	S	50	×	4	3	0' 45"	5	FR	アップキックを意識して		600	0:09:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	100	×	10	1	1' 35"	3	FR	一定ペース維持		1000	0:15:50
DW												0:05:00
Total											3750	1:24:20

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
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	DES			200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0'50"	4	スカーリング	プルブイ	様々な位置で		150	0:05:00
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	50	×	3	3	0'55"	3	FR	パドル		450	0:08:15
2)	P	50	×	3	3	0'45"	3	FR	パドル		450	0:06:45
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K	50	×	2	3	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	by25	300	0:09:00
2)	S	50	×	3	3	0'50"	5	FR	アップキックを意識して		450	0:07:30
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
S	100	×	8	1	1'45"	3	FR	一定ペース維持			800	0:14:00
DW												0:05:00
Total											3400	1:25:30

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
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	DES		200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'50"	4	スカーリング	プルブイ 様々な位置で		150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	50	×	3	3	1'00"	3	FR	パドル		450	0:09:00
2)	P	50	×	2	3	0'45"	3	FR	パドル		300	0:04:30
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	K	50	×	2	3	1'30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン by25		300	0:09:00
2)	S	50	×	3	3	0'55"	5	FR	アップキックを意識して		450	0:08:15
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	100	×	8	1	1'50"	3	FR	一定ペース維持		800	0:14:40
DW												0:05:00
	Total										3250	1:25:25

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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	DES		200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルブイ	様々な位置で	150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3	FR	パドル		450	0:09:00
2)	P	50	×	3	3	0' 50"	3	FR	パドル		450	0:07:30
				1	2	0' 30"				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	K	50	×	2	3	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	by25	300	0:09:00
2)	S	50	×	3	3	0' 55"	5	FR	アップキックを意識して		450	0:08:15
				1	2	0' 30"				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	一定ペース維持		600	0:11:30
DW												0:05:00
	Total										3200	1:25:15

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
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	DES		200	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	4	スカーリング	プルブイ 様々な位置で		150	0:05:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	1' 05"	3	FR	パドル		450	0:09:45
2)	P	50	×	3	3	0' 55"	3	FR	パドル		450	0:08:15
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25		200	0:06:00
2)	S	50	×	3	2	1' 00"	5	FR	アップキックを意識して		300	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	S	100	×	6	1	2' 10"	3	FR	一定ペース維持		600	0:13:00
DW												0:05:00
	Total										2950	1:25:00