

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
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25	キャッチの肘上げ意識		150	0:03:30
S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR	キャッチからかきこみを意識して			300	0:05:00
K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	12サイドスカーリングキック			150	0:04:00
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル	12ストローク以内		150	0:04:00
P	100	× 7	1	1' 30"	4	FR	パドル			700	0:10:30
P	200	× 1	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ		200	0:03:30
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
S	100	× 7	2	1' 30"	4	FR	一定のペース維持			1400	0:21:00
			1	0' 30"							0:00:30
D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	偶数→1/3呼吸		100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3750	1:25:30

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	
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 キャッチの肘上げ意識	150	0:03:30	
S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR	キャッチからかきこみを意識して	300	0:05:30	
K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:00	
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	100	× 6	1	1' 40"	4	FR	パドル	600	0:10:00	
P	200	× 1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	100	× 6	2	1' 40"	4	FR	一定のペース維持	1200	0:20:00	
			1	0' 30"					0:00:30	
D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00	
DW									0:05:00	
Total								3450	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
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	トックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	片手前右/左by25	キャッチの肘上げ意識		150	0:03:30
S	50	×	6	1	0'55"	3	FR		キャッチからかきこみを意識して		300	0:05:30
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR		12サイトスカーリングキック		150	0:04:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル	12ストローク以内		150	0:04:00
P	100	×	6	1	1'40"	4	FR	パドル			600	0:10:00
P	200	×	1	1	4'00"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ		200	0:04:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA		ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
S	100	×	6	2	1'45"	4	FR		一定のペース維持		1200	0:21:00
			1	1	0'30"							0:00:30
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	偶数→1/3呼吸		100	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3450	1:26:30

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
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150		0:04:30
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 キャッチの肘上げ意識	150		0:04:00
S	50	× 6	1	1' 00"	3	FR	キャッチからかきこみを意識して	300		0:06:00
K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック	100		0:03:00
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150		0:04:00
P	100	× 5	1	1' 45"	4	FR	パドル	500		0:08:45
P	200	× 1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200		0:04:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
S	100	× 6	2	1' 50"	4	FR	一定のペース維持	1200		0:22:00
			1	0' 30"						0:00:30
D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100		0:04:00
DW										0:05:00
Total								3300		1:26:15

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
Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:05:00
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	キャッチの肘上げ意識		150	0:04:30
S	50	× 4	1	1' 05"	3	FR	キャッチからかきこみを意識して			200	0:04:20
K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック			100	0:03:00
P	25	× 6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:30
P	100	× 4	1	2' 05"	4	FR	パドル			400	0:08:20
P	200	× 1	1	4' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ			200	0:04:30
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
S	100	× 5	2	2' 05"	4	FR	一定のペース維持			1000	0:20:50
			1	0' 30"							0:00:30
D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸			100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										2900	1:26:00