

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' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:03:00
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:00
S	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドルをおでこに着けて泳ごう！	150		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150		0:04:00
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	100	0:02:00
2)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR		800	0:12:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	4	FR		300	0:04:30
4)	S	100	×	1	1	2' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	100	0:02:00
5)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
6)	S	100	×	3	1	1' 25"	5	FR		300	0:04:15
				1	1	0' 30"					0:00:30
								1)~3)レストナシ 3)~4)レスト30" 4)~6)レストナシ			
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	4	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	100	×	3	1	1' 50"	2	FR	1/3呼吸	300	0:05:30
				1	2	0' 00"					0:00:00
								1)~3)レストナシ			
DW											0:05:00
Total									3850		1:25:45

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' 35"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	2	FR パドルをおでこに着けて泳ごう！	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手ドックパドル片手フィニッシュ右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	100	0:02:00
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	600	0:10:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	300	0:05:30
4)	S	100	×	1	1	2' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	100	0:02:00
5)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:00
6)	S	100	×	3	1	1' 35"	5	FR	300	0:04:45
			1	1	0' 30"			1)~3)レストナシ 3)~4)レスト30" 4)~6)レストナシ		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	50	×	4	1	0' 45"	5	FR パドル	200	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	4	FR パドル	300	0:05:00
3)	P	100	×	3	1	2' 00"	2	FR 1/3呼吸	300	0:06:00
			1	2	0' 00"			1)~3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3550	1:27:15

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	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう					150	0:03:30	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう					150	0:04:30	
S	25	×	6	1	0'45"	2	FR	パドルをおでこに着けて泳ごう！					150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ右/左by25 フィニッシュ側で呼吸					150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	1	2'00"	2~4	FR	ビルトアップ					100	0:02:00
2)	S	100	×	4	1	1'45"	4	FR						400	0:07:00
3)	S	50	×	6	1	0'55"	4	FR						300	0:05:30
4)	S	100	×	1	1	2'00"	2~4	FR	ビルトアップ					100	0:02:00
5)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR						300	0:06:00
6)	S	100	×	3	1	1'40"	5	FR						300	0:05:00
				1	1	0'30"			1)~3)レストナシ 3)~4)レスト30" 4)~6)レストナシ						0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう					150	0:04:30	
1)	P	50	×	6	1	0'50"	5	FR	パドル					300	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	0'55"	4	FR	パドル					300	0:05:30
3)	P	100	×	3	1	2'00"	2	FR	1/3呼吸					300	0:06:00
				1	2	0'00"			1)~3)レストナシ						0:00:00
DW													0:05:00		
Total												3450	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
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	2	FR ハドルをおでこに着けて泳ごう！	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手ドックハドル片手フィニッシュ右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	2~4	FR ヒルトアップ°	100	0:02:00
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	300	0:05:30
4)	S	100	×	1	1	2' 00"	2~4	FR ヒルトアップ°	100	0:02:00
5)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:00
6)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR	300	0:05:15
			1	1	0' 30"		1)~3)レストナシ 3)~4)レスト30" 4)~6)レストナシ			0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR ハドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	4	FR ハドル	300	0:05:30
3)	P	100	×	3	1	2' 00"	2	FR 1/3呼吸	300	0:06:00
			1	2	0' 00"		1)~3)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total									3350	1:25:45

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' 40"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00		
K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
S	25	× 6	1	0' 45"	2	FR パドルをおでこに着けて泳ごう！	150	0:04:30		
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR 片手ドックパドル片手フィニッシュ右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30		
1)	S	100	× 1	1	2' 10"	2~4	FR	ビルトアップ	100	0:02:10
2)	S	100	× 3	1	2' 05"	4	FR		300	0:06:15
3)	S	50	× 6	1	1' 05"	4	FR		300	0:06:30
4)	S	100	× 1	1	2' 10"	2~4	FR	ビルトアップ	100	0:02:10
5)	S	50	× 6	1	1' 05"	3	FR		300	0:06:30
6)	S	100	× 2	1	2' 00"	5	FR		200	0:04:00
			1	1	0' 30"			1)~3)レストナシ 3)~4)レスト30" 4)~6)レストナシ		0:00:30
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
1)	P	50	× 4	1	1' 00"	5	FR	パドル	200	0:04:00
2)	P	50	× 6	1	1' 05"	4	FR	パドル	300	0:06:30
3)	P	100	× 2	1	2' 15"	2	FR	1/3呼吸	200	0:04:30
			1	2	0' 00"			1)~3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3050	1:27:05