

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 12サイト/6サイトby25	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2・5	FR 1E1H 6ピート	300	0:05:30	
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	3・4・5	FR パドル DES	300	0:06:00
2)	P	100	×	3	2	1' 20"	5	FR パドル	600	0:08:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	S	400	×	1	3	6' 00"	3	FR 丁寧に泳ごう	1200	0:18:00
2)	S	100	×	3	3	1' 20"	5	FR	900	0:12:00
				1	2	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR 丁寧に泳ごう	100	0:02:00	
DW									0:05:00	
Total								4150	1:26:30	

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	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
	S	50	×	8	1	0'55"	2・5	FR	1E1H 6ビート	400	0:07:20
1)	P	50	×	3	2	1'00"	3・4・5	FR	パドル DES	300	0:06:00
2)	P	100	×	3	2	1'25"	5	FR	パドル	600	0:08:30
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	300	×	1	3	5'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	900	0:15:00
2)	S	100	×	3	3	1'25"	5	FR		900	0:12:45
				1	2	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00
	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW											0:05:00
Total										3950	1:26:35

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	12サイト/6サイトby25				150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00	
S	50	×	8	1	0'55"	2-5	FR	1E1H 6ビート				400	0:07:20	
1)	P	50	×	3	2	1'00"	3-4-5	FR	パドル DES				300	0:06:00
2)	P	100	×	3	2	1'35"	5	FR	パドル				600	0:09:30
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	3	4'00"	3	FR	丁寧に泳ごう				600	0:12:00
2)	S	100	×	3	3	1'35"	5	FR					900	0:14:15
				1	2	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'					0:02:00
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:00	
DW												0:05:00		
Total											3650	1:27:05		

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	12サイト/6サイトby25				150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00	
S	50	×	6	1	1'00"	2・5	FR	1E1H 6ビート				300	0:06:00	
1)	P	50	×	3	2	1'00"	3・4・5	FR	パドル DES				300	0:06:00
2)	P	100	×	3	2	1'40"	5	FR	パドル				600	0:10:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	3	4'00"	3	FR	丁寧に泳ごう				600	0:12:00
2)	S	100	×	3	3	1'40"	5	FR					900	0:15:00
				1	2	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'					0:02:00
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:00	
DW												0:05:00		
Total											3550	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	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
	S	50	× 6	1	1'05"	2・5	FR	1E1H 6ビート	300	0:06:30
1)	P	50	× 3	2	1'00"	3・4・5	FR	ハドル DES	300	0:06:00
2)	P	100	× 3	2	1'45"	5	FR	ハドル	600	0:10:30
			1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	× 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	150	× 1	3	3'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	450	0:09:00
2)	S	100	× 3	3	1'45"	5	FR		900	0:15:45
			1	2	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00
	S	100	× 1	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW										0:05:00
Total									3400	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	
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1' 10"	2-5	FR	1E1H 6ビート			300	0:07:00
1)	P	50	×	3	2	1' 10"	3-4-5	FR	パドル DES			300	0:07:00
2)	P	100	×	3	2	2' 00"		FR	パドル			600	0:12:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	200	×	1	2	4' 30"	3	FR	丁寧に泳ごう			400	0:09:00
2)	S	100	×	3	2	2' 00"	5	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			600	0:12:00
				1	1	1' 00"							
	S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:15
DW												0:05:00	
	Total										3050	1:26:15	