

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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4 FR DES	300	0:05:00	
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	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR キャッチアップ° リカバリー耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
S	100	×	8	1	1' 25"	4 FR 一定ペース	800	0:11:20	
1)	P	25	×	2	1	0' 45"	6 FR ハドル 12ストローク以内	50	0:01:30
2)	P	50	×	3	1	0' 40"	6 FR ハドル	150	0:02:00
3)	P	50	×	8	1	0' 45"	5 FR ハドル	400	0:06:00
4)	P	100	×	4	1	1' 30"	3 FR 1/3呼吸 ハドルナシ	400	0:06:00
				1	3	0' 30"	1)~4)レスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1 BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	1	1' 30"	3 FR 丁寧に泳ごう	300	0:04:30
2)	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
3)	S	50	×	8	1	0' 45"	5 FR	400	0:06:00
4)	S	100	×	3	1	1' 40"	3 FR 1/3呼吸 ハドルナシ	300	0:05:00
				1	3	0' 00"	1)~4)レストナシ		0:00:00
DW								0:05:00	
Total							3950	1:25:50	

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	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	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
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリ-耳に触れ指先入水			150	0:04:00
	S	100	×	7	1	1'35"	4	FR	一定ペース			700	0:11:05
1)	P	25	×	2	1	0'45"	6	FR	パドル 12ストローク以内			50	0:01:30
2)	P	50	×	3	1	0'40"	6	FR	パドル			150	0:02:00
3)	P	50	×	8	1	0'45"	5	FR	パドル			400	0:06:00
4)	P	100	×	3	1	1'40"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ			300	0:05:00
				1	3	0'30"			1)~4)レスト30"				0:01:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	1'40"	3	FR	丁寧に泳ごう			300	0:05:00
2)	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
3)	S	50	×	8	1	0'45"	5	FR				400	0:06:00
4)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ			300	0:05:30
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3750	1:25:35

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
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	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
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカハリ-耳に触れ指先入水			150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
1)	P	25	×	2	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内			50	0:01:30
2)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル			200	0:03:00
3)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル			300	0:05:00
4)	P	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ			300	0:05:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"				0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう			300	0:05:30
2)	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
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR				300	0:05:00
4)	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ			200	0:04:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ				0:00:00
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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4 FR DES	300		0:05:30
	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
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR キャッチアップ° リカハリー耳に触れ指先入水	150		0:04:30
	S	100	×	6	1	1' 50"	4 FR 一定ペース	600		0:11:00
1)	P	25	×	2	1	0' 45"	6 FR ハドル 12ストローク以内	50		0:01:30
2)	P	50	×	2	1	0' 45"	6 FR ハドル	100		0:01:30
3)	P	50	×	6	1	0' 55"	5 FR ハドル	300		0:05:30
4)	P	100	×	3	1	1' 50"	3 FR 1/3呼吸 ハドルナシ	300		0:05:30
				1	3	0' 30"	1)~4)レスト30"			0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1 BR ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	3 FR 丁寧に泳ごう	300		0:05:30
2)	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
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	5 FR	300		0:05:30
4)	S	100	×	2	1	2' 00"	3 FR 1/3呼吸 ハドルナシ	200		0:04:00
				1	3	0' 00"	1)~4)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								3300		1:25:30

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
S	100	× 3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES	300		0:06:00
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
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ° リカハリ-耳に触れ指先入水	150		0:04:30
S	100	× 5	1	1' 55"	4	FR 一定ペース	500		0:09:35
1)	P	25	× 2	1	0' 45"	6	FR パドル 12ストローク以内	50	0:01:30
2)	P	50	× 2	1	0' 50"	6	FR パドル	100	0:01:40
3)	P	50	× 6	1	0' 55"	5	FR パドル	300	0:05:30
4)	P	100	× 3	1	2' 00"	3	FR 1/3呼吸 パドルナシ	300	0:06:00
			1	3	0' 30"				0:01:30
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	S	100	× 3	1	1' 55"	3	FR 丁寧に泳ごう	300	0:05:45
2)	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
3)	S	50	× 6	1	0' 55"	5	FR	300	0:05:30
4)	S	100	× 2	1	2' 00"	3	FR 1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00
			1	3	0' 00"				0:00:00
DW									0:05:00
Total							3200		1:25:30

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	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
	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
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカハリー耳に触れ指先入水			150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			400	0:08:20
1)	P	25	×	2	1	0' 45"	6	FR	ハドル 12ストローク以内			50	0:01:30
2)	P	50	×	2	1	1' 00"	6	FR	ハドル			100	0:02:00
3)	P	50	×	6	1	1' 05"	5	FR	ハドル			300	0:06:30
4)	P	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ			300	0:06:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"				0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100	×	2	1	2' 05"	3	FR	丁寧に泳ごう			200	0:04:10
2)	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
3)	S	50	×	5	1	1' 00"	5	FR				250	0:05:00
4)	S	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ			200	0:04:20
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
Total											2950	1:25:50	