

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"	4	FR	150	0:04:00	板ヘッドダウン トローイン		
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		
S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR	300	0:05:00	6ビート		
S	100	× 3	4	1' 25"	4	FR	1200	0:17:00	一定ペース		
			1	0' 30"	3			0:01:30			
S	25	× 6	1	0' 40"	1	BA	150	0:04:00	ゆっくり泳ごう		
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	スカーリング プルブイ	150	0:04:30	様々な位置で		
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	150	0:04:00	12ストローク以内 パドル		
1)	P	50	× 6	1	0' 40"	6	FR	300	0:04:00	パドル	
2)	P	50	× 6	1	0' 45"	5	FR	300	0:04:30	パドル	
3)	P	50	× 6	1	0' 50"	3	FR	300	0:05:00	1/3呼吸 パドルナシ	
			1	0' 30"	2			0:01:00	1)→2)→3)レスト30"		
D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	100	0:04:00	全力で泳ごう		
S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	100	0:02:00	フォーム		
DW								0:05:00			
Total							3650	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
K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR	150	板ヘッドダウン トローイン	0:04:00
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	150	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	0:04:00
S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR	300	6ビート	0:05:00
S	100	× 3	4	1' 30"	4	FR	1200	一定ペース	0:18:00
			1	3	0' 30"				0:01:30
S	25	× 6	1	0' 40"	1	BA	150	ゆっくり泳ごう	0:04:00
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	スカーリング	150	プルブイ 様々な位置で	0:04:30
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	150	12ストローク以内 パドル	0:04:00
1)	P	50	× 3	1	0' 40"	FR	150	パドル	0:02:00
2)	P	50	× 8	1	0' 45"	FR	400	パドル	0:06:00
3)	P	50	× 6	1	0' 50"	FR	300	1/3呼吸 パドルナシ	0:05:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"	0:01:00
D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	100	全力で泳ごう	0:04:00
S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	100	フォーム	0:02:00
DW									0:05:00
Total							3600		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	
K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	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"	3	FR	6ビート	300	0:05:30	
S	100	× 3	3	1' 40"	4	FR	一定ペース	900	0:15:00	
		1	2	0' 30"					0:01:00	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	12ストローク以内 パドル	150	0:04:00	
1)	P	50	× 4	1	0' 45"	6	FR	パドル	200	0:03:00
2)	P	50	× 6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	50	× 6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
		1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう	100	0:04:00	
S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	フォーム	100	0:02:00	
DW									0:05:00	
Total								3250	1:24:30	

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	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	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"	3	FR 6ビート	300	0:05:30	
S	100	×	3	3	1'45"	4	FR 一定ペース	900	0:15:45	
			1	2	0'30"				0:01:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング プルバイ 様々な位置で	150	0:05:00	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR 12ストローク以内 ハドル	150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	1	0'45"	6	FR ハドル	150	0:02:15
2)	P	50	×	6	1	0'50"	5	FR ハドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	300	0:05:30
			1	2	0'30"				0:01:00	
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR 全力で泳ごう	100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR フォーム	100	0:02:00
DW									0:05:00	
Total								3200	1:24:30	

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		
K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	150	0:04:30	板ヘッドダウン トローイン	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	
S	50	× 6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:00	6ビート	
S	100	× 3	3	1' 50"	4	FR	900	0:16:30	一定ペース	
			1	0' 30"	2			0:01:00		
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	150	0:04:30	ゆっくり泳ごう	
Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	スカーリング	150	0:05:00	プルブイ 様々な位置で	
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	150	0:04:00	12ストローク以内 パドル	
1)	P	50	× 3	1	0' 50"	6	FR	150	0:02:30	パドル
2)	P	50	× 6	1	0' 55"	5	FR	300	0:05:30	パドル
3)	P	50	× 4	1	1' 00"	3	FR	200	0:04:00	1/3呼吸 パドルナシ
			1	0' 30"	2			0:01:00	1)→2)→3)レスト30"	
D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	100	0:04:00	全力で泳ごう	
S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	100	0:02:00	フォーム	
DW								0:05:00		
Total							3100	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		
K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	150	0:04:30	板ヘッドダウン トローイン	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	
S	50	× 6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:00	6ビート	
S	100	× 3	2	2' 05"	4	FR	600	0:12:30	一定ペース	
			1	0' 30"				0:00:30		
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	150	0:04:30	ゆっくり泳ごう	
Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	スカーリング	150	0:05:00	プルバイ 様々な位置で	
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	150	0:04:00	12ストローク以内 パドル	
1)	P	50	× 3	1	0' 55"	6	FR	150	0:02:45	パドル
2)	P	50	× 6	1	1' 00"	5	FR	300	0:06:00	パドル
3)	P	50	× 6	1	1' 05"	3	FR	300	0:06:30	1/3呼吸 パドルナシ
			1	0' 30"	2			0:01:00	1)→2)→3)レスト30"	
D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	100	0:04:00	全力で泳ごう	
S	100	× 1	1	2' 30"	2	FR	100	0:02:30	フォーム	
DW								0:05:00		
Total							2900	1:25:45		