

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	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°				200	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	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす				150	0:04:00	
P	25	× 6	1	0' 30"	4	FR	フィニッシュ後大きな板に触れる				150	0:03:00	
1)	P	50	× 3	1	0' 40"	6	FR	パドル H				150	0:02:00
2)	P	100	× 8	1	1' 25"	3	FR	パドル				800	0:11:20
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ°				150	0:04:00	
S	200	× 7	1	3' 00"	3	FR	一定ペース				1400	0:21:00	
1)	D	25	× 1	4	0' 30"	9	FR	全力で泳ごう				100	0:02:00
2)	S	50	× 1	4	1' 00"	2	FR	E				200	0:04:00
			1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00		
Total										3900	1:24:50		

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	200	× 1	1	3' 30"	2~4 FR	200	0:03:30	ビルトアップ°	
	K	50	× 3	1	1' 30"	3 FR	150	0:04:30	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2 FR	150	0:04:00	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	
	P	25	× 6	1	0' 30"	4 FR	150	0:03:00	フィニッシュ後大きな板に触れる	
1)	P	50	× 3	1	0' 40"	6 FR	150	0:02:00	パドル H	
2)	P	100	× 8	1	1' 35"	3 FR	800	0:12:40	パドル	
				1	0' 30"			0:00:30	1)→2)レスト30"	
	S	25	× 6	1	0' 45"	1 BR	150	0:04:30	ゆっくり泳ごう	
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2 FR	150	0:04:00	キャッチアップ°	
	S	200	× 6	1	3' 15"	3 FR	1200	0:19:30	一定ペース	
1)	D	25	× 1	4	0' 30"	9 FR	100	0:02:00	全力で泳ごう	
2)	S	50	× 1	4	1' 10"	2 FR	200	0:04:40	E	
				1	0' 00"			0:00:00	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	
DW								0:05:00		
Total							3700	1:25:20		

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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	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	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	4	FR	フィニッシュ後大きな板に触れる	150	0:03:30	
1)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル H	200	0:03:00
2)	P	100	×	6	1	1' 45"	3	FR	パドル	600	0:10:30
				1	1	0' 30"				0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:04:00	
S	200	×	5	1	3' 30"	3	FR	一定ペース	1000	0:17:30	
1)	D	25	×	1	4	0' 30"	9	FR	全力で泳ごう	100	0:02:00
2)	S	50	×	1	4	1' 15"	2	FR	E	200	0:05:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4 FR	200		0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3 FR	150		0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR	150		0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	4 FR	150		0:03:30
1)	P	50	×	3	1	0' 50"	6 FR	150		0:02:30
2)	P	100	×	6	1	1' 50"	3 FR	600		0:11:00
				1	1	0' 30"	1)→2)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1 BR	150		0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	150		0:04:00
	S	200	×	5	1	3' 40"	3 FR	1000		0:18:20
1)	D	25	×	1	4	0' 30"	9 FR	100		0:02:00
2)	S	50	×	1	4	1' 15"	2 FR	200		0:05:00
				1	3	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
	Total							3300		1:25:20

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	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	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	
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:30	
P	25	× 6	1	0' 35"	4	FR フィニッシュ後大きな板に触れる	150	0:03:30	
1)	P	50	× 3	1	0' 55"	6	FR パドル H	150	0:02:45
2)	P	100	× 7	1	1' 55"	3	FR パドル	700	0:13:25
			1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ	150	0:04:00	
S	200	× 4	1	3' 50"	3	FR 一定ペース	800	0:15:20	
1)	D	25	× 1	4	0' 30"	9	FR 全力で泳ごう	100	0:02:00
2)	S	50	× 1	4	1' 15"	2	FR E	200	0:05:00
			1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW								0:05:00	
Total							3200	1:25:00	

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	200	× 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
	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	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 40"	4	FR	フィニッシュ後大きな板に触れる	150	0:04:00
1)	P	50	× 3	1	1' 00"	6	FR	パドル H	150	0:03:00
2)	P	100	× 6	1	2' 05"	3	FR	パドル	600	0:12:30
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00
	S	200	× 4	1	4' 15"	3	FR	一定ペース	800	0:17:00
1)	D	25	× 1	2	0' 40"	9	FR	全力で泳ごう	50	0:01:20
2)	S	50	× 1	2	1' 20"	2	FR	E	100	0:02:40
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								2950	1:25:00