

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' 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	キャッチアップ° リカバリー耳に触れ指先入水			150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES リカバリーの肘上げ意識			300	0:06:00
2)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			800	0:12:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ意識			150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	3・6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00	
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H×3・1E2H×2			600	0:12:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
D	25	×	6	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸			150	0:06:00	
S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			600	0:09:00	
DW											0:05:00		
Total										3500	1:27:00		

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	1'30"	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	キャッチアップ° リカバリー-耳に触れ指先入水				150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES リカバリー-の肘上げ意識				300	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1'40"	4	FR	一定ペース				600	0:10:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ意識				150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'40"	3・6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00	
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H×3・1E2H×2				600	0:12:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
D	25	×	6	1	1'00"	9・1	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸				150	0:06:00	
S	100	×	6	1	1'40"	4	FR	一定ペース				600	0:10:00	
DW												0:05:00		
Total											3300	1:26:30		

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' 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	キャッチアップ° リハビリ-耳に触れ指先入水				150	0:04:00
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES リハビリ-の肘上げ意識				300	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース				600	0:10:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ意識				150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	3・6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H×3・1E2H×2				600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	D	25	×	6	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸				150	0:06:00
	S	100	×	5	1	1' 45"	4	FR	一定ペース				500	0:08:45
DW													0:05:00	
	Total											3200	1:25:45	

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	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° リハビリ-耳に触れ指先入水					150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES リハビリ-の肘上げ意識					300	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース					600	0:11:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ						0:00:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ意識					150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	3・6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内					150	0:04:00	
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H×3・1E2H×2					600	0:12:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう					150	0:04:30	
D	25	×	6	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸					150	0:06:00	
S	100	×	4	1	1' 50"	4	FR	一定ペース					400	0:07:20	
DW													0:05:00		
Total												3100	1:25:20		

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	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° リハビリ-耳に触れ指先入水		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	2' 15"	2・3・4	FR	DES リハビリ-の肘上げ意識	300	0:06:45
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ意識		100	0:03:20
P	25	×	6	1	0' 45"	3・6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:30
P	50	×	12	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H×3・1E2H×2		600	0:14:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
D	25	×	6	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸		150	0:06:00
S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース		400	0:08:20
DW											0:05:00
Total										2850	1:26:45