

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	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 キックとプルのタイミングを合わせよう	150	0:04:00	
S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	6ビート	300	0:05:00	
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' 30"	3	FR	大きい板を挟んで フィニッシュ後板にタッチ	150	0:03:00	
P	50	×	15	1	0' 50"	3	FR	パドル 大きいストロークで泳ごう	750	0:12:30	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	S	100	×	4	4	1' 35"	3	FR	一定ペース	1600	0:25:20
2)	S	50	×	1	4	0' 40"	6	FR	H	200	0:02:40
				1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30
DW										0:05:00	
Total								3900	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	1'20"	3	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 キックとプルのタイミングを合わせよう	150	0:04:00	
S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	6ビート	300	0:05:30	
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	0'35"	3	FR	大きい板を挟んで フィニッシュ後板にタッチ	150	0:03:30	
P	50	×	16	1	0'55"	3	FR	パドル 大きいストロークで泳ごう	800	0:14:40	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	4	3	1'45"	3	FR	一定ペース	1200	0:21:00
2)	S	50	×	1	3	0'45"	6	FR	H	150	0:02:15
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00	
Total									3500	1:25:55	

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	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 キックとプルのタイミングを合わせよう		150	0:04:00
S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	6ビート		300	0:05:30
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' 35"	3	FR	大きい板を挟んで フィニッシュ後板にタッチ		150	0:03:30
P	50	×	15	1	0' 55"	3	FR	パドル 大きいストロークで泳ごう		750	0:13:45
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	4	3	1' 50"	3	FR	一定ペース	1200	0:22:00
2)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	H	150	0:02:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3450	1:26:15

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	板ヘッドダウン トローイン	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 キックとプルのタイミングを合わせよう	150	0:04:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	6ビート	300	0:06:00	
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' 35"	3	FR	大きい板を挟んで フィニッシュ後板にタッチ	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	1' 00"	3	FR	パドル 大きいストロークで泳ごう	600	0:12:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	4	3	1' 55"	3	FR	一定ペース	1200	0:23:00
2)	S	50	×	1	3	0' 55"	6	FR	H	150	0:02:45
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00	
Total									3300	1:26:45	

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	板ヘッドダウン トローイン		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 キックとプルのタイミングを合わせよう		150	0:04:30
S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	6ビート		300	0:06:30
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	FR	大きい板を挟んで フィニッシュ後板にタッチ		150	0:04:00
P	50	×	10	1	1' 10"	3	FR	パドル 大きいストロークで泳ごう		500	0:11:40
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	2' 10"	3	FR	一定ペース	900	0:19:30
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	H	150	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										2900	1:25:40