

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	
Drill	50	× 2	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリーの時に耳に触れる	100	0:02:40	
S	200	× 3	1	3' 20"	3	FR	一定のペース	600	0:10:00	
1)	K	50	× 2	2	1' 15"	3	FR	12サイド°/6サイド°by25	200	0:05:00
2)	Drill	50	× 2	2	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25	200	0:05:00
3)	Drill	25	× 4	2	0' 45"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	200	0:06:00
4)	S	100	× 3	2	2' 00"	6	FR	H	600	0:12:00
			1	1	1' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	50	× 3	2	0' 40"	6	FR	パドル	300	0:04:00
2)	P	100	× 2	2	2' 10"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:08:40
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
D・S	25	× 4	1	0' 45"	9・2	FR	奇数→ダッシュ顔上げ横呼吸 偶数→E	100	0:03:00	
DW									0:05:00	
Total								3450	1:27:20	

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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300 0:05:30
Drill	50	×	2	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° リハビリの時に耳に触れる	100 0:02:40
S	200	×	3	1	3'30"	3	FR	一定のペース	600 0:10:30
1)	K	×	2	2	1'15"	3	FR	12サイド/6サイドby25	200 0:05:00
2)	Drill	×	2	2	1'15"	2	FR	片手横右/左by25	200 0:05:00
3)	Drill	×	4	2	0'45"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	200 0:06:00
4)	S	×	2	2	2'00"	6	FR	H	400 0:08:00
			1	1	1'00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'	0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
1)	P	×	4	2	0'45"	6	FR	パドル	400 0:06:00
2)	P	×	2	2	2'15"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400 0:09:00
			1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0:00:00
D・S	25	×	4	1	0'45"	9・2	FR	奇数→ダッシュ顔上げ横呼吸 偶数→E	100 0:03:00
DW									0:05:00
Total								3350	1:27:10

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
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリーの時に耳に触れる	150		0:04:00
S	200	× 3	1	3' 40"	3	FR	一定のペース	600		0:11:00
1)	K	50	× 2	2	1' 15"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25	200	0:05:00
2)	Drill	50	× 2	2	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25	200	0:05:00
3)	Drill	25	× 4	2	0' 45"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	200	0:06:00
4)	S	100	× 2	2	2' 00"	6	FR	H	400	0:08:00
			1	1	1' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	P	50	× 3	2	0' 45"	6	FR	パドル	300	0:04:30
2)	P	100	× 2	2	2' 15"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:09:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
D・S	25	× 4	1	0' 45"	9・2	FR	奇数→ダッシュ顔上げ横呼吸 偶数→E	100		0:03:00
DW										0:05:00
Total								3300		1:27:30

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	300	0:06:00	DES	
Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	150	0:04:00	キャッチアップ° リカバリーの時に耳に触れる	
S	200	× 3	1	3'50"	3	FR	600	0:11:30	一定のペース	
1)	K	50	× 2	2	1'15"	3	FR	200	0:05:00	12サイド/6サイドby25
2)	Drill	50	× 2	2	1'15"	2	FR	200	0:05:00	片手横右/左by25
3)	Drill	25	× 4	2	0'45"	2	ロングドックパドル	200	0:06:00	キックを打つ
4)	S	100	× 2	2	2'10"	6	FR	400	0:08:40	H
			1	1	1'00"			0:01:00	1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'	
S	25	× 6	1	0'45"	1	BR	150	0:04:30	ゆっくり泳ごう	
1)	P	50	× 2	2	0'45"	6	FR	200	0:03:00	パドル
2)	P	100	× 2	2	2'15"	2	FR	400	0:09:00	1/3呼吸 パドルナシ
			1	1	0'00"			0:00:00	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	
D・S	25	× 4	1	0'45"	9・2	FR	100	0:03:00	奇数→ダッシュ顔上げ横呼吸 偶数→E	
DW								0:05:00		
Total							3200	1:27:40		

F										Distance	Time
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
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ°	リカバリーの時に耳に触れる		150	0:04:30
S	200	× 2	1	4' 15"	3	FR	一定のペース			400	0:08:30
1)	K	50	× 1	2	1' 30"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25		100	0:03:00
2)	Drill	50	× 2	2	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25		200	0:06:00
3)	Drill	25	× 2	2	0' 45"	2	ロングトックパドル	キックを打つ		100	0:03:00
4)	S	100	× 2	2	2' 20"	6	FR	H		400	0:09:20
			1	1	1' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'			0:01:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	50	× 2	2	0' 55"	6	FR	パドル		200	0:03:40
2)	P	100	× 2	2	2' 20"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ		400	0:09:20
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
D・S	25	× 4	1	1' 00"	9・2	FR	奇数→ダッシュ顔上げ横呼吸 偶数→E			100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										2800	1:25:20