

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"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ° キックは打ち続けよう	150	0:04:00
1)	S	100	×	8	1	1' 25"	4	FR	一定のペース	800	0:11:20
2)	S	50	×	10	1	0' 40"	4	FR		500	0:06:40
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 40"	4	FR	パドル	600	0:08:00
	P	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に！	200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00
	D・S	25	×	12	1	0' 45"	9・6・2	FR	①ダッシュ顔上げ横呼吸 ②H ③E	300	0:09:00
DW											0:05:00
	Total									3750	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"	3	FR	12サイト*/6サイト*by25		150	0:04:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	キックは打ち続けよう	150	0:04:00
1)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定のペース		800	0:12:00
2)	S	50	×	8	1	0' 45"	4	FR			400	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	パドル	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 45"	4	FR	パドル		600	0:09:00
	P	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	1/3呼吸	丁寧に！	200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかりと	150	0:04:00
	D・S	25	×	12	1	0' 45"	9・6・2	FR	①ダッシュ顔上げ横呼吸	②H ③E	300	0:09:00
DW												0:05:00
	Total										3650	1:26:00

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	12サイト`/6サイト`by25				150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう				150	0:04:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	一定のペース				600	0:10:00
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	4	FR					300	0:05:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル				150	0:03:30	
P	50	×	12	1	0' 50"	4	FR	ハドル				600	0:10:00	
P	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に！				200	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう				150	0:04:00	
D・S	25	×	12	1	0' 45"	9・6・2	FR	①ダッシュ顔上げ横呼吸 ②H ③E				300	0:09:00	
DW												0:05:00		
Total											3350	1:25:00		

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	12サイト*/6サイト*by25		150	0:04:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	3ストローク3"ストップ° キックは打ち続けよう		150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定のペース		600	0:10:30
2)	S	50	×	6	1	0'55"	4	FR			300	0:05:30
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル		150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0'50"	4	FR	パドル		600	0:10:00
	P	200	×	1	1	4'00"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に！		200	0:04:00
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう		100	0:03:00
	D・S	25	×	12	1	0'45"	9・6・2	FR	①ダッシュ顔上げ横呼吸 ②H ③E		300	0:09:00
DW												0:05:00
	Total										3300	1:25:30

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"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう	150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定のペース	600	0:11:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	4	FR		300	0:05:30
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:03:30
	P	50	×	10	1	0'55"	4	FR	ハドル	500	0:09:10
	P	200	×	1	1	4'00"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に！	200	0:04:00
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	100	0:03:00
	D・S	25	×	12	1	0'45"	9・6・2	FR	①ダッシュ顔上げ横呼吸 ②H ③E	300	0:09:00
DW											0:05:00
	Total									3200	1:26:10

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	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25				100	0:03:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ° キックは打ち続けよう				150	0:04:30	
1)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定のペース				400	0:08:20
2)	S	50	×	6	1	1' 05"	4	FR					300	0:06:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル				150	0:04:00	
P	50	×	8	1	1' 05"	4	FR	パドル				400	0:08:40	
P	200	×	1	1	4' 30"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に！				200	0:04:30	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう				100	0:03:00	
D・S	25	×	12	1	0' 50"	9・6・2	FR	①ダッシュ顔上げ横呼吸 ②H ③E				300	0:10:00	
DW												0:05:00		
Total											2850	1:26:00		