

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	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300		0:05:00
S	25	× 6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを意識	150		0:03:30
K	25	× 6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150		0:04:30
K・S	50	× 6	1	1' 00"	2	FR	K/Sby25 K→6サイト	300		0:06:00
S	200	× 6	1	3' 00"	3	FR	一定ペース	1200		0:18:00
S	25	× 6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
1)	P	50	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル	300	0:04:00
2)	P	100	× 4	1	1' 40"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	400	0:06:40
			1	1	0' 30"					0:00:30
1)	Drill	50	× 2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	100	0:02:30
2)	D・S	25	× 8	1	0' 45"	9・2	FR	奇数→D 偶数→E	200	0:06:00
			1	1	0' 00"					0:00:00
DW										0:05:00
Total								3700		1:24:40

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			
S	25	× 6	1	0' 35"	2	BA ローリングを意識	150	0:03:30			
K	25	× 6	1	0' 45"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30			
K・S	50	× 6	1	1' 00"	2	FR K/Sby25 K→6サイド	300	0:06:00			
S	200	× 6	1	3' 15"	3	FR 一定ペース	1200	0:19:30			
S	25	× 6	1	0' 40"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:00			
P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30			
1)	P	50	× 3	1	0' 40"	6	FR パドル	150	0:02:00		
2)	P	100	× 4	1	1' 45"	3	FR パドルナシ 1/3呼吸	400	0:07:00		
			1	1	0' 30"				0:00:30		
1)	Drill	50	× 2	1	1' 15"	2	FR キャッチアップ	100	0:02:30		
2)	D・S	25	× 8	1	0' 45"	9・2	FR 奇数→D 偶数→E	200	0:06:00		
			1	1	0' 00"				0:00:00		
DW										0:05:00	
Total							3550	1:24:30			

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
S	25	× 6	1	0'40"	2	BA	ローリングを意識			150	0:04:00
K	25	× 6	1	0'50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:05:00
K・S	50	× 6	1	1'00"	2	FR	K/Sby25 K→6サイト			300	0:06:00
S	200	× 5	1	3'30"	3	FR	一定ペース			1000	0:17:30
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	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
1)	P	50	× 4	1	0'45"	6	FR	パドル		200	0:03:00
2)	P	100	× 3	1	1'50"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸		300	0:05:30
			1	1	0'30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
1)	Drill	50	× 2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ		100	0:03:00
2)	D・S	25	× 8	1	0'45"	9・2	FR	奇数→D 偶数→E		200	0:06:00
			1	1	0'00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total										3300	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	
S	100	× 3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30	
S	25	× 6	1	0' 40"	2	BA ローリングを意識	150	0:04:00	
K	25	× 6	1	0' 50"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00	
K・S	50	× 6	1	1' 05"	2	FR K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:30	
S	200	× 5	1	3' 40"	3	FR 一定ペース	1000	0:18:20	
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 パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	× 3	1	0' 45"	6	FR パドル	150	0:02:15
2)	P	100	× 3	1	1' 50"	3	FR パドルナシ 1/3呼吸	300	0:05:30
			1	1	0' 30"				0:00:30
1)	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ	100	0:03:00
2)	D・S	25	× 8	1	0' 45"	9・2	FR 奇数→D 偶数→E	200	0:06:00
			1	1	0' 00"				0:00:00
DW								0:05:00	
Total							3250	1:25:35	

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 DES	300	0:06:00	
S	25	× 6	1	0'40"	2	BA ローリングを意識	150	0:04:00	
K	25	× 4	1	1'00"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:04:00	
K・S	50	× 6	1	1'05"	2	FR K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:30	
S	200	× 5	1	3'50"	3	FR 一定ペース	1000	0:19:10	
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 ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	× 3	1	0'50"	6	FR ハドル	150	0:02:30
2)	P	100	× 3	1	1'55"	3	FR ハドルナシ 1/3呼吸	300	0:05:45
			1	1	0'30"		1)→2)レスト30"		0:00:30
1)	Drill	50	× 2	1	1'30"	2	FR キャッチアップ	100	0:03:00
2)	D・S	25	× 6	1	0'45"	9・2	FR 奇数→D 偶数→E	150	0:04:30
			1	1	0'00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
DW								0:05:00	
Total							3150	1:24:55	

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	100	× 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	2	BA	ローリングを意識		150	0:04:30
	K	25	× 4	1	1' 00"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		100	0:04:00
	K・S	50	× 6	1	1' 10"	2	FR	K/Sby25 K→6サイト		300	0:07:00
	S	200	× 4	1	4' 15"	3	FR	一定ペース		800	0:17:00
	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	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:00
1)	P	50	× 2	1	1' 00"	6	FR	パドル		100	0:02:00
2)	P	100	× 3	1	2' 10"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸		300	0:06:30
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
1)	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ		100	0:03:00
2)	D・S	25	× 4	1	0' 45"	9・2	FR	奇数→D 偶数→E		100	0:03:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total										2850	1:24:30