

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' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン by25 腰の回転	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	150		0:04:00
1)	S	100	× 2	3	1' 45"	2	FR E	600		0:10:30
2)	S	100	× 3	3	1' 20"	4	FR 一定スピード維持	900		0:12:00
			1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
S	25	× 6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
Drill	50	× 3	1	1' 20"	1	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150		0:04:00
1)	P	50	× 3	2	1' 00"	3・4・5	FR DES パドル	300		0:06:00
2)	P	50	× 6	2	0' 40"	6	FR パドル H	600		0:08:00
			1	1	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:01:00
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュの時に呼吸	150		0:04:00
D	25	× 6	1	1' 00"	9	CHO		150		0:06:00
DW										0:05:00
Total								3600		1:24:30

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	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25 腰の回転	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	150	0:04:00	
1)	S	100	× 3	2	1'50"	2	FR E	600	0:11:00	
2)	S	100	× 4	2	1'30"	4	FR 一定スピード維持	800	0:12:00	
			1	1	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
S	25	× 6	1	0'40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
Drill	50	× 3	1	1'20"	1	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
1)	P	50	× 3	2	1'00"	3・4・5	FR DES パドル	300	0:06:00	
2)	P	50	× 6	2	0'45"	6	FR パドル H	600	0:09:00	
			1	1	1'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00	
Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュの時に呼吸	150	0:04:00	
D	25	× 6	1	1'00"	9	CHO		150	0:06:00	
DW									0:05:00	
Total								3500	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	1'30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25 腰の回転	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	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	2'00"	2	FR E	600	0:12:00
2)	S	100	×	3	2	1'40"	4	FR 一定スピード維持	600	0:10:00
				1	1	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	1	FR 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	2	1'00"	3・4・5	FR DES パドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	6	2	0'50"	6	FR パドル H	600	0:10:00
				1	1	1'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手前右/左by25 フィニッシュの時に呼吸	150	0:04:00	
D	25	×	6	1	1'00"	9	CHO	150	0:06:00	
DW										0:05:00
Total									3300	1:27:00

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	1'30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25 腰の回転	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	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	2'00"	2	FR E	600	0:12:00
2)	S	100	×	3	2	1'45"	4	FR 一定スピード維持	600	0:10:30
				1	1	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	1	FR 片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	2	1'00"	3・4・5	FR DES パドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	5	2	0'50"	6	FR パドル H	500	0:08:20
				1	1	1'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手前右/左by25 フィニッシュの時に呼吸	150	0:04:00	
D	25	×	6	1	1'00"	9	CHO	150	0:06:00	
DW										0:05:00
Total									3200	1:25:50

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	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン by25 腰の回転	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	150	0:04:30	
1)	S	100 × 3	2	2'00"	2	FR	E	600	0:12:00	
2)	S	100 × 3	2	1'50"	4	FR	一定スピード維持	600	0:11:00	
		1 × 1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
	S	25 × 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	Drill	50 × 3	1	1'30"	1	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:30	
1)	P	50 × 3	2	1'00"	3-4-5	FR	DES パドル	300	0:06:00	
2)	P	50 × 4	2	0'50"	6	FR	パドル H	400	0:06:40	
		1 × 1	1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00	
	Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュの時に呼吸	150	0:04:00	
	D	25 × 6	1	1'00"	9	CHO		150	0:06:00	
DW										0:05:00
Total								3100	1:25:40	

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	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン by25 腰の回転	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	150	0:04:30	
1)	S	100	× 2	2	2'15"	2	FR	E	400	0:09:00
2)	S	100	× 2	2	2'00"	4	FR	一定スピード維持	400	0:08:00
			1	1	0'00"					0:00:00
	S	25	× 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	50	× 3	1	1'30"	1	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:30	
1)	P	50	× 3	2	1'10"	3・4・5	FR	DES パドル	300	0:07:00
2)	P	50	× 5	2	1'00"	6	FR	パドル H	500	0:10:00
			1	1	1'00"					0:01:00
Drill	50	× 3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュの時に呼吸	150	0:04:30	
D	25	× 6	1	1'00"	9	CHO		150	0:06:00	
DW										0:05:00
Total								2800	1:25:30	