

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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト				150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25				150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	7	1' 50"	2	FR	フォーム				700	0:12:50
2)	S	50	×	1	7	0' 40"	6	FR	H				350	0:04:40
				1	6	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	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	スカーリング	奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置				150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:03:30	
P	50	×	8	1	1' 10"	7	FR	パドル H				400	0:09:20	
1)	S	50	×	3	3	1' 00"	3-4-5	FR	DES				450	0:09:00
2)	D	25	×	2	3	1' 00"	9	FR					150	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											3300	1:25:50		

B													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR					300	0:10:00
	S	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°				200	0:03:30
	K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	6サイト°				150	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25				150	0:04:00
1)	S	100	× 1	6	2' 00"	2	FR	フォーム				600	0:12:00
2)	S	50	× 1	6	0' 40"	6	FR	H				300	0:04:00
				1	5	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	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	4	スカーリング°	奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置				150	0:05:00
	P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00
	P	50	× 8	1	1' 15"	7	FR	パドル H				400	0:10:00
1)	S	50	× 3	3	1' 00"	3・4・5	FR	DES				450	0:09:00
2)	D	25	× 2	3	1' 00"	9	FR					150	0:06:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00	
Total											3150	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
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	6サイト		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25		150	0:04:00
1)	S	×	1	6	2'00"	2	FR	フォーム		600	0:12:00
2)	S	×	1	6	0'45"	6	FR	H		300	0:04:30
			1	5	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	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'55"	4	スカーリング	奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置		150	0:05:30
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
P	50	×	6	1	1'15"	7	FR	パドル H		300	0:07:30
1)	S	×	3	3	1'00"	3・4・5	FR	DES		450	0:09:00
2)	D	×	2	3	1'00"	9	FR			150	0:06:00
			1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total										3050	1:26:00

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	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
	K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	6サイト			150	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25			150	0:04:00
1)	S	100	× 1	6	2' 00"	2	FR	フォーム			600	0:12:00
2)	S	50	× 1	6	0' 50"	6	FR	H			300	0:05:00
				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	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	Drill	25	× 4	1	1' 00"	4	スカーリング	奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置			100	0:04:00
	P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
	P	50	× 6	1	1' 15"	7	FR	パドル H			300	0:07:30
1)	S	50	× 3	3	1' 00"	3・4・5	FR	DES			450	0:09:00
2)	D	25	× 2	3	1' 00"	9	FR				150	0:06:00
				1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00
Total											3000	1:25:00

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	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	6サイド	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25	150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	6	2'00"	2	FR	フォーム	600	0:12:00
2)	S	50	×	1	6	0'50"	6	FR	H	300	0:05:00
				1	5	0'00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング	奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置	100	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	6	1	1'15"	7	FR	パドル H	300	0:07:30	
1)	S	50	×	3	3	1'00"	3・4・5	FR	DES	450	0:09:00
2)	D	25	×	2	3	1'00"	9	FR		150	0:06:00
				1	2	0'00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3000	1:26:00	

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	200	× 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°				200	0:04:30
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	6サイト°				150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25				150	0:04:30
1)	S	100	× 1	6	2' 10"	2	FR	フォーム				600	0:13:00
2)	S	50	× 1	6	1' 00"	6	FR	H				300	0:06:00
				1	5	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	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	Drill	25	× 4	1	1' 00"	4	スカーリング°	奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置				100	0:04:00
	P	25	× 6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:30
	P	50	× 6	1	1' 15"	7	FR	パドル H				300	0:07:30
1)	S	50	× 3	2	1' 10"	3・4・5	FR	DES				300	0:07:00
2)	D	25	× 2	2	1' 00"	9	FR					100	0:04:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00	
	Total										2800	1:26:00	