

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		
Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00		
K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:00		
Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ° キックを意識して!	150	0:03:30		
1)	S	200	× 4	1	3' 15"	3	FR 一定ペース	800	0:13:00	
2)	S	150	× 3	1	2' 25"	3	FR	450	0:07:15	
3)	S	100	× 3	1	1' 35"	3	FR	300	0:04:45	
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)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		
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	× 3	4	0' 40"	6	FR パドル	600	0:08:00		
			1	1	1' 00"			0:01:00		
Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:03:30		
D	25	× 6	1	1' 00"	9	FR 奇数→脚をクロス 偶数→1/2呼吸	150	0:06:00		
S	200	× 1	1	3' 30"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:03:30		
DW								0:05:00		
Total							3700	1:26:30		

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
Drill	25	× 6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
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	1'10"	2	FR	キャッチアップ° キックを意識して!	150		0:03:30
1)	S	200	× 3	1	3'30"	3	FR	一定ペース	600	0:10:30
2)	S	150	× 3	1	2'40"	3	FR		450	0:08:00
3)	S	100	× 3	1	1'45"	3	FR		300	0:05:15
			1	2	0'00"		1)→2)→3)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
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	× 4	3	0'45"	6	FR	パドル	600		0:09:00
		1	1	1'00"						0:01:00
Drill	50	× 2	1	1'15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100		0:02:30
D	25	× 6	1	1'00"	9	FR	奇数→脚をクロス 偶数→1/2呼吸	150		0:06:00
S	200	× 1	1	4'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200		0:04:00
DW										0:05:00
Total								3450		1:27:15

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
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
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 キャッチアップ° キックを意識して!	150		0:04:00
1)	S	200	×	3	1	3'40"	3	FR 一定ペース	600	0:11:00
2)	S	150	×	3	1	2'45"	3	FR	450	0:08:15
3)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR	300	0:05:30
				1	2	0'00"		1)→2)→3)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
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	×	3	3	0'45"	6	FR パドル	450		0:06:45
			1	1	1'00"					0:01:00
Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100		0:02:30
D	25	×	6	1	1'00"	9	FR 奇数→脚をクロス 偶数→1/2呼吸	150		0:06:00
S	200	×	1	1	4'00"	2	FR 丁寧に泳ごう	200		0:04:00
DW										0:05:00
Total								3300		1:26:30

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
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
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 キャッチアップ キックを意識して！	150	0:04:00	
1)	S	200	×	3	1	3'50"	3	FR 一定ペース	600	0:11:30
2)	S	150	×	3	1	2'50"	3	FR	450	0:08:30
3)	S	100	×	2	1	1'55"	3	FR	200	0:03:50
				1	2	0'00"		1)→2)→3)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	
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	×	3	3	0'50"	6	FR パドル	450	0:07:30	
			1	1	1'00"				0:01:00	
Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:02:30	
D	25	×	6	1	1'00"	9	FR 奇数→脚をクロス 偶数→1/2呼吸	150	0:06:00	
S	200	×	1	1	4'00"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:00	
DW										0:05:00
Total									3200	1:26:20

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
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:04:00
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 キャッチアップ° キックを意識して!	150		0:04:30
1)	S	200	×	2	1	4' 15"	3	FR 一定ペース	400	0:08:30
2)	S	150	×	3	1	3' 10"	3	FR	450	0:09:30
3)	S	100	×	2	1	2' 05"	3	FR	200	0:04:10
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)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
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150		0:04:30
P	50	×	3	3	0' 55"	6	FR ハドル	450		0:08:15
			1	1	1' 00"					0:01:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100		0:03:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→脚をクロス 偶数→1/2呼吸	100		0:04:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR 丁寧に泳ごう	200		0:04:30
DW										0:05:00
Total								2950		1:26:55