

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
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	キャッチアップ` リカバリー`耳に触れ指先入水	150	0:04:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	3 FR	リカバリーの肘上げ意識 肩甲骨を動かそう	300	0:05:00
1)	S	50	×	6	1	0' 40"	4 FR	一定ペース	300	0:04:00
2)	S	100	×	4	1	1' 25"	4 FR		400	0:05:40
3)	S	200	×	1	1	2' 30"	6 FR	ここは頑張ろう	200	0:02:30
4)	S	100	×	4	1	1' 25"	4 FR		400	0:05:40
5)	S	50	×	6	1	0' 40"	4 FR		300	0:04:00
				1	4	0' 30"		1)~5)レスト30"		0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	6 FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
2)	P	50	×	10	1	0' 45"	4 FR	パドル	500	0:07:30
3)	P	200	×	2	1	3' 00"	4 FR	パドルナシ 1/3呼吸	400	0:06:00
				1	2	0' 30"		1)~3)レスト30"		0:01:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	2 FR	リカバリーの肘上げ意識	300	0:05:30
DW										0:05:00
Total									4000	1:25:20

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
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ` リカバリー-耳に触れ指先入水	150	0:04:00
	S	100 × 3	1	1' 40"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識 肩甲骨を動かそう	300	0:05:00
1)	S	50 × 6	1	0' 45"	4	FR	一定ペース	300	0:04:30
2)	S	100 × 4	1	1' 30"	4	FR		400	0:06:00
3)	S	200 × 1	1	2' 45"	6	FR	ここは頑張ろう	200	0:02:45
4)	S	100 × 4	1	1' 30"	4	FR		400	0:06:00
5)	S	50 × 6	1	0' 45"	4	FR		300	0:04:30
			1	0' 30"	4		1)~5)レスト30"		0:02:00
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25 × 6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
2)	P	50 × 8	1	0' 45"	4	FR	パドル	400	0:06:00
3)	P	200 × 2	1	3' 15"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸	400	0:06:30
			1	0' 30"	2		1)~3)レスト30"		0:01:00
	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR	リカバリーの肘上げ意識	300	0:05:30
DW									0:05:00
Total								3900	1:26:15

C										Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明						
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
	Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ` リハビリ-耳に触れ指先入水			150	0:04:00
	S	100	× 3	1	1'50"	3	FR	リハビリ-の肘上げ意識 肩甲骨を動かそう			300	0:05:30
1)	S	50	× 6	1	0'50"	4	FR	一定ペース			300	0:05:00
2)	S	100	× 3	1	1'40"	4	FR				300	0:05:00
3)	S	200	× 1	1	3'00"	6	FR	ここは頑張ろう			200	0:03:00
4)	S	100	× 3	1	1'40"	4	FR				300	0:05:00
5)	S	50	× 6	1	0'50"	4	FR				300	0:05:00
				1	0'30"			1)~5)レスト30"				0:02:00
	S	25	× 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	25	× 6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
2)	P	50	× 6	1	0'50"	4	FR	パドル			300	0:05:00
3)	P	200	× 2	1	3'30"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸			400	0:07:00
				1	0'30"			1)~3)レスト30"				0:01:00
	S	50	× 4	1	1'00"	2	FR	リハビリ-の肘上げ意識			200	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3500	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	
	Drill	50	× 3	1	1'20"	2 FR キャッチアップ` リカバリー`耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
	S	100	× 3	1	1'50"	3 FR リカバリーの肘上げ意識 肩甲骨を動かそう	300	0:05:30	
1)	S	50	× 6	1	0'55"	4 FR 一定ペース	300	0:05:30	
2)	S	100	× 3	1	1'45"	4 FR	300	0:05:15	
3)	S	200	× 1	1	3'10"	6 FR ここは頑張ろう	200	0:03:10	
4)	S	100	× 3	1	1'45"	4 FR	300	0:05:15	
5)	S	50	× 6	1	0'55"	4 FR	300	0:05:30	
				1	4 0'30"	1)~5)レスト30"		0:02:00	
	S	25	× 6	1	0'45"	1 CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	25	× 6	1	0'40"	6 FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
2)	P	50	× 5	1	0'50"	4 FR パドル	250	0:04:10	
3)	P	200	× 2	1	3'40"	4 FR パドルナシ 1/3呼吸	400	0:07:20	
				1	2 0'30"	1)~3)レスト30"		0:01:00	
	S	50	× 4	1	1'00"	2 FR リカバリーの肘上げ意識	200	0:04:00	
DW								0:05:00	
	Total						3450	1:26:10	

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' 20"	3 FR	12サイト [^] /6サイト [^] by25	150		0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2 FR	キャッチアップ [°] リカバリー-耳に触れ指先入水	150		0:04:00
	S	100	× 3	1	2' 00"	3 FR	リカバリーの肘上げ意識 肩甲骨を動かそう	300		0:06:00
1)	S	50	× 6	1	0' 55"	4 FR	一定ペース	300		0:05:30
2)	S	100	× 3	1	1' 50"	4 FR		300		0:05:30
3)	S	200	× 1	1	3' 20"	6 FR	ここは頑張ろう	200		0:03:20
4)	S	100	× 3	1	1' 50"	4 FR		300		0:05:30
5)	S	50	× 6	1	0' 55"	4 FR		300		0:05:30
				1	4 0' 30"		1)~5)レスト30"			0:02:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1 CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	P	25	× 6	1	0' 40"	6 FR	パドル 12ストローク以内	150		0:04:00
2)	P	50	× 6	1	0' 55"	4 FR	パドル	300		0:05:30
3)	P	200	× 1	1	3' 50"	4 FR	パドルナシ 1/3呼吸	200		0:03:50
				1	2 0' 30"		1)~3)レスト30"			0:01:00
	S	50	× 5	1	1' 00"	2 FR	リカバリーの肘上げ意識	250		0:05:00
DW										0:05:00
Total								3350		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 × 3	1	1' 30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ` リハビリ-耳に触れ指先入水	150	0:04:30
	S	100 × 3	1	2' 10"	3	FR	リハビリ-の肘上げ意識 肩甲骨を動かそう	300	0:06:30
1)	S	50 × 6	1	1' 05"	4	FR	一定ペース	300	0:06:30
2)	S	100 × 2	1	2' 00"	4	FR		200	0:04:00
3)	S	200 × 1	1	3' 50"	6	FR	ここは頑張ろう	200	0:03:50
4)	S	100 × 2	1	2' 00"	4	FR		200	0:04:00
5)	S	50 × 6	1	1' 05"	4	FR		300	0:06:30
			1	4	0' 30"		1)~5)レスト30"		0:02:00
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25 × 4	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	100	0:03:00
2)	P	50 × 6	1	1' 00"	4	FR	パドル	300	0:06:00
3)	P	200 × 1	1	4' 15"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸	200	0:04:15
			1	2	0' 30"		1)~3)レスト30"		0:01:00
	S	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	リハビリ-の肘上げ意識	150	0:03:30
DW									0:05:00
	Total							3000	1:26:35