

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' 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		
S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30		
K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて ドローイン	100	0:04:00		
P	25 × 6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30		
P	50 × 4	4	0' 40"	6	FR	パドル	800	0:10:40		
		1	1' 00"					0:03:00		
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ ドローイン	150	0:03:30		
1)	S 200 × 1	4	4' 00"	2	FR	姿勢に注意して	800	0:16:00		
2)	S 100 × 1	4	1' 20"	6	FR	H	400	0:05:20		
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
1)	S 25 × 1	4	0' 40"	9	FR		100	0:02:40		
2)	S 75 × 1	4	1' 30"	2	FR	E	300	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							3600	1:26:40		

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		
S	200 × 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
K	25 × 4	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00		
P	25 × 6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30		
P	50 × 4	3	0'45"	6	FR	パドル	600	0:09:00		
		1	1'00"					0:02:00		
S	25 × 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:03:30		
1)	S 200 × 1	4	4'00"	2	FR	姿勢に注意して	800	0:16:00		
2)	S 100 × 1	4	1'30"	6	FR	H	400	0:06:00		
		1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
1)	S 25 × 1	4	0'45"	9	FR		100	0:03:00		
2)	S 75 × 1	4	1'30"	2	FR	E	300	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							3400	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	
	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
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
	K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン				100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む				150	0:03:30
	P	50	×	3	4	0'45"	6	FR	パドル				600	0:09:00
				1	3	1'00"							0:03:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ トローイン				100	0:02:30
1)	S	200	×	1	4	4'05"	2	FR	姿勢に注意して				800	0:16:20
2)	S	100	×	1	4	1'35"	6	FR	H				400	0:06:20
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
1)	S	25	×	1	4	0'45"	9	FR					100	0:03:00
2)	S	75	×	1	4	1'30"	2	FR	E				300	0:06:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW													0:05:00	
	Total											3350	1:26:40	

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	
S	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	25	× 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00	
P	25	× 6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30	
P	50	× 3	3	0' 50"	6	FR	パドル	450	0:07:30	
			1	2	1' 00"				0:02:00	
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"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:04:00	
1)	S	200	× 1	4	4' 10"	2	FR	姿勢に注意して	800	0:16:40
2)	S	100	× 1	4	1' 40"	6	FR	H	400	0:06:40
			1	3	0' 00"					0:00:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			
1)	S	25	× 1	4	0' 45"	9	FR		100	0:03:00
2)	S	75	× 1	4	1' 30"	2	FR	E	300	0:06:00
			1	3	0' 00"					0:00:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			
DW										0:05:00
Total								3250		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	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30	
K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン				100	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む				150	0:04:00	
P	50	×	3	3	0' 55"	6	FR	パドル				450	0:08:15	
			1	2	1' 00"								0:02:00	
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"	2	FR	キャッチアップ トローイン				150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	3	4' 30"	2	FR	姿勢に注意して				600	0:13:30
2)	S	100	×	1	3	1' 50"	6	FR	H				300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
1)	S	25	×	1	4	0' 50"	9	FR					100	0:03:20
2)	S	75	×	1	4	1' 40"	2	FR	E				300	0:06:40
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total										2950	1:26:45			