

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
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	K	50	×	2	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		100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 キックをしっかりと		150	0:04:00
1)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR			600	0:10:00
2)	S	100	×	2	2	1' 25"	5	FR			400	0:05:40
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	100	×	3	3	1' 25"	5	FR	パドル		900	0:12:45
2)	P	100	×	1	3	1' 20"	6	FR	パドル H		300	0:04:00
3)	P	100	×	1	3	1' 50"	2	FR	パドル E		300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
1)	D	25	×	1	4	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸		100	0:03:00
2)	S	45	×	1	4	0' 55"	3	FR	T字でターン		180	0:03:40
				1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:30
DW												0:05:00
	Total										3930	1:27:05

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
	S	100	× 3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			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	片手前右/左by25	キックをしっかり打とう		150	0:04:00
1)	S	100	× 3	2	1'50"	3	FR				600	0:11:00
2)	S	100	× 2	2	1'35"	5	FR				400	0:06:20
			1	1	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	× 6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	100	× 3	2	1'35"	5	FR	パドル			600	0:09:30
2)	P	100	× 1	2	1'30"	6	FR	パドル	H		200	0:03:00
3)	P	100	× 1	2	2'00"	2	FR	パドル	E		200	0:04:00
			1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"			0:00:30
	S	25	× 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	D	25	× 1	4	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸			100	0:03:00
2)	S	45	× 1	4	0'55"	3	FR	T字でターン			180	0:03:40
			1	3	0'30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"			0:01:30
DW												0:05:00
	Total										3480	1:25:30

D										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
	S	100	× 3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		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	× 2	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25	キックをしっかり打とう	100	0:03:00
1)	S	100	× 3	2	1'55"	3	FR			600	0:11:30
2)	S	100	× 2	2	1'40"	5	FR			400	0:06:40
				1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	× 6	1	0'35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	100	× 3	2	1'40"	5	FR	ハドル		600	0:10:00
2)	P	100	× 1	2	1'35"	6	FR	ハドル H		200	0:03:10
3)	P	100	× 1	2	2'00"	2	FR	ハドル E		200	0:04:00
				1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
	S	25	× 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	× 1	4	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸		100	0:03:00
2)	S	45	× 1	4	0'55"	3	FR	T字でターン		180	0:03:40
				1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:30
DW											0:05:00
Total										3430	1:26:00

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	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アッパ左ダウン/左アッパ右ダウンby25 腰の回転		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 キックをしっかり打とう		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	2'00"	3	FR			600	0:12:00
2)	S	100	×	2	2	1'45"	5	FR			400	0:07:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	100	×	2	2	1'45"	5	FR	パドル		400	0:07:00
2)	P	100	×	1	2	1'40"	6	FR	パドル H		200	0:03:20
3)	P	100	×	1	2	2'00"	2	FR	パドル E		200	0:04:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	1	4	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸		100	0:03:00
2)	S	45	×	1	4	1'00"	3	FR	T字でターン		180	0:04:00
				1	3	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:30
DW												0:05:00
	Total										3280	1:26:20

F										Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明						
W-PU											0:10:00	
	S	50 × 6	1	1'10"	2	FR				300	0:07:00	
	S	100 × 3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30	
	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 × 2	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 キックをしっかり打とう				100	0:03:00
1)	S	100 × 2	2	2'10"	3	FR				400	0:08:40	
2)	S	100 × 2	2	1'55"	5	FR				400	0:07:40	
			1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	P	25 × 6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:00
1)	P	100 × 2	2	1'55"	5	FR	パドル				400	0:07:40
2)	P	100 × 1	2	1'50"	6	FR	パドル H				200	0:03:40
3)	P	100 × 1	2	2'10"	2	FR	パドル E				200	0:04:20
			1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
	S	25 × 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	D	25 × 1	4	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸				100	0:03:00
2)	S	45 × 1	4	1'05"	3	FR	T字でターン				180	0:04:20
			1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:30
DW											0:05:00	
Total										3030	1:25:50	