

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	25	×	4	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:00
K・S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25	K→6サイト	150	0:03:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	パドル	150	0:03:00
P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル	H	200	0:05:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR		700	0:10:30
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR		700	0:10:30
4)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR		300	0:05:00
5)	S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR		700	0:10:30
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
DW											0:05:00
Total										3900	1:27:00

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
K	25 × 4	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:00
K・S	50 × 3	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:03:30
P	50 × 4	1	1' 15"	7	FR	ハドル H	200	0:05:00
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S 100 × 6	1	1' 40"	4	FR		600	0:10:00
2)	S 100 × 3	1	1' 50"	3	FR		300	0:05:30
3)	S 100 × 6	1	1' 40"	4	FR		600	0:10:00
4)	S 100 × 3	1	1' 50"	3	FR		300	0:05:30
5)	S 100 × 6	1	1' 40"	4	FR		600	0:10:00
		1 4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
DW								0:05:00
Total							3600	1:27:30

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	25	× 4	1	0' 45"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:00	
K・S	50	× 3	1	1' 10"	3	FR K/Sby25 K→6サイド	150	0:03:30	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ ハトル	150	0:03:30	
P	50	× 4	1	1' 15"	7	FR ハトル H	200	0:05:00	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	× 4	1	1' 45"	4	FR	400	0:07:00
2)	S	100	× 3	1	1' 55"	3	FR	300	0:05:45
3)	S	100	× 6	1	1' 45"	4	FR	600	0:10:30
4)	S	100	× 3	1	1' 55"	3	FR	300	0:05:45
5)	S	100	× 6	1	1' 45"	4	FR	600	0:10:30
			1	4	0' 30"		1)~5)レスト30"		0:02:00
DW								0:05:00	
Total							3400	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	
K	25 × 4	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:00	
K・S	50 × 3	1	1'10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト*	150	0:03:30	
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30	
P	50 × 4	1	1'15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00	
S	25 × 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S 100 × 6	1	1'50"	4	FR		600	0:11:00	
2)	S 100 × 3	1	2'00"	3	FR		300	0:06:00	
3)	S 100 × 6	1	1'50"	4	FR		600	0:11:00	
4)	S 100 × 3	1	2'00"	3	FR		300	0:06:00	
5)	S 100 × 3	1	1'50"	4	FR		300	0:05:30	
		1 4	0'30"			1)~5)レスト30"		0:02:00	
DW								0:05:00	
Total							3300	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	
K	25	×	4	1	0' 50"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:20	
K・S	50	×	3	1	1' 15"	3	FR K/Sby25 K→6サイト	150	0:03:45	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR DPS3本ずつ ハドル	150	0:04:00	
P	50	×	4	1	1' 30"	7	FR ハドル H	200	0:06:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	2' 00"	4	FR	600	0:12:00
2)	S	100	×	2	1	2' 15"	3	FR	200	0:04:30
3)	S	100	×	4	1	2' 00"	4	FR	400	0:08:00
4)	S	100	×	2	1	2' 15"	3	FR	200	0:04:30
5)	S	100	×	4	1	2' 00"	4	FR	400	0:08:00
				1	4	0' 30"		1)~5)レスト30"		0:02:00
DW										0:05:00
Total								3000		1:27:05