

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	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング	150	0:04:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	リカバリーで耳に触れる	150	0:04:00	
	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	リカバリーの肘上げ		600	0:09:30	
	P	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	H	大きい板にタッチ	150	0:03:00	
	P	50	×	3	5	0' 40"	6	FR	パドル	H	750	0:10:00	
				1	4	1' 00"						0:04:00	
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00	
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	H	ストレートアーム	肩甲骨から動かそう	150	0:03:30
2)	S	50	×	10	1	0' 45"	5	FR			500	0:07:30	
3)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR			600	0:10:00	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00	
DW												0:05:00	
	Total										3800	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
	S	100 × 3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	12サイトスカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング		150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ	リハビリで耳に触れる		150	0:04:30
	S	100 × 6	1	1'45"	4	FR	リハビリの肘上げ			600	0:10:30
	P	25 × 6	1	0'35"	6	FR	H	大きい板にタッチ		150	0:03:30
	P	50 × 3	4	0'45"	6	FR	パドル	H		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
1)	S	25 × 6	1	0'35"	6	FR	H	ストレートアーム	肩甲骨から動かそう	150	0:03:30
2)	S	50 × 6	1	0'50"	5	FR				300	0:05:00
3)	S	100 × 6	1	1'50"	3	FR				600	0:11:00
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:26:30

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
	S	100 × 3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	12サイドスカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング		150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ	リハビリで耳に触れる		150	0:04:30
	S	100 × 6	1	1'50"	4	FR	リハビリの肘上げ			600	0:11:00
	P	25 × 6	1	0'35"	6	FR	H	大きい板にタッチ		150	0:03:30
	P	50 × 2	5	0'45"	6	FR	パドル	H		500	0:07:30
			1	0'45"							0:03:00
	S	25 × 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	25 × 6	1	0'35"	6	FR	H	ストレートアーム 肩甲骨から動かそう		150	0:03:30
2)	S	50 × 6	1	0'50"	5	FR				300	0:05:00
3)	S	100 × 6	1	1'55"	3	FR				600	0:11:30
			1	0'30"				1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3350	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	12サイトスカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング		150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ	リハビリで耳に触れる			150	0:04:30
	S	100 × 6	1	1'55"	4	FR	リハビリの肘上げ			600	0:11:30
	P	25 × 6	1	0'35"	6	FR	H	大きい板にタッチ		150	0:03:30
	P	50 × 3	4	0'50"	6	FR	パドル	H		600	0:10:00
			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
1)	S	25 × 6	1	0'35"	6	FR	H	ストレートアーム	肩甲骨から動かそう	150	0:03:30
2)	S	50 × 6	1	0'55"	5	FR				300	0:05:30
3)	S	100 × 4	1	2'00"	3	FR				400	0:08:00
			1	0'30"				1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00
Total										3250	1:26:30

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
	S	100 × 3	1	2'10"	2-3-4	FR	DES			300	0:06:30
	K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	12サイドスカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング		150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ	リハビリで耳に触れる		150	0:04:30
	S	100 × 5	1	2'05"	4	FR	リハビリの肘上げ			500	0:10:25
	P	25 × 6	1	0'40"	6	FR	H	大きい板にタッチ		150	0:04:00
	P	50 × 3	4	0'55"	6	FR	パドル	H		600	0:11:00
			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
1)	S	25 × 6	1	0'40"	6	FR	H	ストレートアーム	肩甲骨から動かそう	150	0:04:00
2)	S	50 × 5	1	1'00"	5	FR				250	0:05:00
3)	S	100 × 3	1	2'10"	3	FR				300	0:06:30
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3000	1:26:55