

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
	S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	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
1)	S	100 × 3	2	1' 35"	3	FR		600	0:09:30
2)	S	100 × 2	2	1' 20"	5	FR		400	0:05:20
		1 × 1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→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)	P	50 × 3	3	1' 00"	3・4・5	FR	パドル DES	450	0:09:00
2)	P	50 × 3	3	0' 40"	6	FR	パドル H	450	0:06:00
		1 × 2	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	P	100 × 6	1	1' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:09:00
1)	S	50 × 3	1	1' 00"	5	FR	少し力を入れて	150	0:03:00
2)	D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
3)	S	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	E	150	0:03:00
		1 × 2	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
	Total							3850	1:26:50

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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルドアップ		200	0:03:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリ-耳に触れ指先入水		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' 30"			1)→2)レストナシ 2)→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)	P	50	×	3	3	1' 00"	3-4-5	FR	パドル DES	450	0:09:00
2)	P	50	×	2	3	0' 40"	6	FR	パドル H	300	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
P	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ		600	0:09:30
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	少し力を入れて	150	0:03:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	E	150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3700	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
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルドアップ			200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
	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
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	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→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)	P	50	×	3	2	1'00"	3・4・5	FR	パドル DES			300	0:06:00
2)	P	50	×	2	2	0'45"	6	FR	パドル H			200	0:03:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30
	P	100	×	6	1	1'45"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ			600	0:10:30
1)	S	50	×	3	1	1'10"	5	FR	少し力を入れて			150	0:03:30
2)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸			100	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1'10"	2	FR	E			150	0:03:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
Total											3450	1:26:50	

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	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルドアップ		200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ リハビリー耳に触れ指先入水		150	0:04:00
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	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→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)	P	50	×	3	2	1'00"	3・4・5	FR	パドル DES		300	0:06:00
2)	P	50	×	1	2	0'45"	6	FR	パドル H		100	0:01:30
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	P	100	×	6	1	1'50"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ		600	0:11:00
1)	S	50	×	3	1	1'10"	5	FR	少し力を入れて		150	0:03:30
2)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸		100	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1'10"	2	FR	E		150	0:03:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)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
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		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
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	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→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)	P	50	×	3	2	1'00"	3-4-5	FR	パドル DES		300	0:06:00
2)	P	50	×	1	2	0'50"	6	FR	パドル H		100	0:01:40
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	P	100	×	5	1	1'50"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ		500	0:09:10
1)	S	50	×	3	1	1'10"	5	FR	少し力を入れて		150	0:03:30
2)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸		100	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1'10"	2	FR	E		150	0:03:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
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
	S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
	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
1)	S	100	×	3	2	2'10"	3	FR			600	0:13:00
2)	S	100	×	2	2	1'55"	5	FR			400	0:07:40
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→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)	P	50	×	3	2	1'10"	3-4-5	FR	パドル DES		300	0:07:00
2)	P	50	×	1	2	0'55"	6	FR	パドル H		100	0:01:50
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	P	100	×	4	1	2'05"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ		400	0:08:20
1)	S	50	×	2	1	1'15"	5	FR	少し力を入れて		100	0:02:30
2)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸		100	0:04:00
3)	S	50	×	2	1	1'15"	2	FR	E		100	0:02:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3000	1:26:20