

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
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックをゆっくり キッチとキックのタイミングを合わせる	150	0:04:00
S	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	1E1H H→6ビート	600	0:11:00
P	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1回転	100	0:02:40
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	6	3	0' 40"	5	FR	パドル	900	0:12:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	100	×	4	3	1' 25"	4	FR	一定ペース	1200	0:17:00
			1	2	0' 20"					0:00:40
DW										0:05:00
Total									4000	1:26:20

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	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト ^ˆ /6サイト ^ˆ by25				150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックをゆっくり キャッチとキックのタイミングを合わせる				150	0:04:30
S	50	×	8	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H H→6ビート				400	0:08:00
P	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1回転				100	0:02:40
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
P	50	×	6	3	0' 45"	5	FR	パドル				900	0:13:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30"					0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
S	100	×	4	3	1' 30"	4	FR	一定ペース				1200	0:18:00
			1	2	0' 20"								0:00:40
DW												0:05:00	
Total											3800	1:26:20	

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	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイド/6サイドby25				150	0:04:30
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックをゆっくり キャッチとキックのタイミングを合わせる				150	0:04:30
S	50	×	8	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H H→6ビート				400	0:08:00
P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転				100	0:03:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	パドル				900	0:15:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30"					0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
S	100	×	3	3	1' 40"	4	FR	一定ペース				900	0:15:00
			1	2	0' 20"								0:00:40
DW												0:05:00	
Total											3500	1:26:40	

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	50	×	3	1	1'30"	3	FR	12サイト/6サイトby25				150	0:04:30
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックをゆっくり キャッチとキックのタイミングを合わせる				150	0:04:30
S	50	×	10	1	1'00"	2・6	FR	1E1H H→6ビート				500	0:10:00
P	25	×	4	1	0'45"	2	FR	5ストローク1回転				100	0:03:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
P	50	×	5	3	0'50"	5	FR	パドル				750	0:12:30
			1	2	0'30"			セットレスト30"					0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
S	100	×	3	3	1'45"	4	FR	一定ペース				900	0:15:45
			1	2	0'20"								0:00:40
DW												0:05:00	
Total											3450	1:26:55	

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	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25				150	0:04:30
	S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックをゆっくり キャッチとキックのタイミングを合わせる				150	0:04:30
	S	50 × 10	1	1' 05"	2・6	FR	1E1H H→6ビート				500	0:10:50
	P	25 × 4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転				100	0:03:00
	P	25 × 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
	P	50 × 4	3	0' 50"	5	FR	パドル				600	0:10:00
			1	0' 30"			セットレスト30"				0:01:00	
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	S	100 × 3	3	1' 50"	4	FR	一定ペース				900	0:16:30
			1	0' 20"							0:00:40	
DW											0:05:00	
Total										3300	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
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックをゆっくり キッチとキックのタイミングを合わせる		150	0:04:30
	S	50	×	10	1	1'10"	2・6	FR	1E1H H→6ビート		500	0:11:40
	P	25	×	4	1	0'45"	2	FR	5ストローク1回転		100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0'45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:30
	P	50	×	4	3	0'55"	5	FR	パドル		600	0:11:00
				1	2	0'30"			セットレスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	S	100	×	3	2	2'00"	4	FR	一定ペース		600	0:12:00
				1	1	0'20"						0:00:20
DW												0:05:00
	Total										3000	1:25:30