

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 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
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 右手キャッチと右脚キック	150	0:04:00	
S	50	×	10	1	0' 50"	4	FR 6ビート	500	0:08:20	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:03:30	
1)	P	25	×	6	2	0' 20"	6	FR パドル H	300	0:04:00
2)	P	50	×	3	2	0' 50"	3	FR パドル 丁寧に	300	0:05:00
3)	P	200	×	1	2	3' 40"	3	FR 1/3呼吸 パドルナシ	400	0:07:20
				1	1	0' 30"			0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	150	×	1	4	2' 30"	3	FR	600	0:10:00
2)	S	100	×	1	4	1' 20"	4	FR	400	0:05:20
3)	S	50	×	1	4	1' 00"	2	FR E	200	0:04:00
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ	0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3750	1:25:00	

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	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
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 右手キャッチと右脚キック	150	0:04:00	
S	50	×	7	1	0'50"	4	FR	6ビート	350	0:05:50	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:03:30	
1)	P	25	×	6	2	0'25"	6	FR	パドル H	300	0:05:00
2)	P	50	×	3	2	0'50"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:05:00
3)	P	200	×	1	2	3'50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:07:40
				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)	S	150	×	1	4	2'40"	3	FR		600	0:10:40
2)	S	100	×	1	4	1'30"	4	FR		400	0:06:00
3)	S	50	×	1	4	1'00"	2	FR	E	200	0:04:00
				1	3	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									3600	1:25:10	

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' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
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 右手キャッチと右脚キック	150	0:04:30	
S	50	× 7	1	0' 55"	4	FR	6ビート	350	0:06:25	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00	
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	
1)	P	25	× 6	2	0' 30"	6	FR	パドル H	300	0:06:00
2)	P	50	× 3	2	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:05:30
3)	P	200	× 1	2	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:08:00
			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)	S	150	× 1	3	2' 50"	3	FR		450	0:08:30
2)	S	100	× 1	3	1' 40"	4	FR		300	0:05:00
3)	S	50	× 1	3	1' 10"	2	FR	E	150	0:03:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ	0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3300	1:25:25	

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' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
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 右手キャッチと右脚キック	150	0:04:30	
S	50	× 6	1	0' 55"	4	FR	6ビート	300	0:05:30	
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30	
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	
1)	P	25	× 6	2	0' 30"	6	FR	パドル H	300	0:06:00
2)	P	50	× 3	2	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:05:30
3)	P	200	× 1	2	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:08:00
			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)	S	150	× 1	3	2' 55"	3	FR		450	0:08:45
2)	S	100	× 1	3	1' 45"	4	FR		300	0:05:15
3)	S	50	× 1	3	1' 10"	2	FR	E	150	0:03:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ	0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3250	1:25:30	

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	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30	
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 右手キャッチと右脚キック	150	0:04:30	
S	50 × 6	1	1'00"	4	FR	6ビート	300	0:06:00	
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30	
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	
1)	P 25 × 4	2	0'30"	6	FR	パドル H	200	0:04:00	
2)	P 50 × 3	2	1'00"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:00	
3)	P 200 × 1	2	4'00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:08:00	
		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)	S 150 × 1	3	3'00"	3	FR		450	0:09:00	
2)	S 100 × 1	3	1'50"	4	FR		300	0:05:30	
3)	S 50 × 1	3	1'10"	2	FR	E	150	0:03:30	
		1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3150	1:25:30	

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 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30	
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 右手キャッチと右脚キック	150	0:04:30	
S	50	×	6	1	1' 05"	4 FR 6ビート	300	0:06:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR 片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30	
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	
1)	P	25	×	4	2	0' 35"	6 FR パドル H	200	0:04:40
2)	P	50	×	3	2	1' 10"	3 FR パドル 丁寧に	300	0:07:00
3)	P	200	×	1	2	4' 30"	3 FR 1/3呼吸 パドルナシ	400	0:09:00
				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)	S	150	×	1	2	3' 15"	3 FR	300	0:06:30
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	4 FR	200	0:04:00
3)	S	50	×	1	2	1' 15"	2 FR E	100	0:02:30
				1	1	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW								0:05:00	
Total							2850	1:25:10	