

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
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:03:00
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"	4	FR	12サイト/6サイトby25	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	150		0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR		600	0:09:00
2)	S	100	×	6	1	1' 25"	4	FR		600	0:08:30
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ			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	1	1' 00"	3~5	FR	パドル DES	150	0:03:00
2)	P	50	×	6	3	0' 40"	5	FR	パドル	900	0:12:00
				1	3	0' 30"		1)→2)レスト30" 2)→2)レスト30"			0:01:30
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
D-S	25	×	10	1	0' 40"	9-2	FR	奇数→ダッシュ 偶数→E	250		0:06:40
DW											0:05:00
Total									3750		1:24:40

B													
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR					300	0:10:00 0:05:30
	Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:00
	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"	4	FR	12サイト/6サイトby25				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				150	0:04:00
1)	S	100	× 6	1	1' 35"	4	FR					600	0:09:30
2)	S	100	× 6	1	1' 30"	4	FR					600	0:09:00
				1	0' 30"			1)→2)レストナシ					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	1	1' 00"	3~5	FR	パドル DES				150	0:03:00
2)	P	50	× 8	2	0' 45"	5	FR	パドル				800	0:12:00
				1	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→2)レスト30"					0:01:00
	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
	D・S	25	× 10	1	0' 40"	9・2	FR	奇数→ダッシュ 偶数→E				250	0:06:40
DW												0:05:00	
Total											3650	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	
Drill	25	× 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR	12サイト/6サイトby25	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	150	0:04:00	
1)	S	100	× 6	1	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
2)	S	100	× 6	1	1' 40"	4	FR		600	0:10:00
			1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ		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	1	1' 00"	3~5	FR	パドル DES	150	0:03:00
2)	P	50	× 6	2	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
			1	2	0' 30"		1)→2)レスト30" 2)→2)レスト30"		0:01:00	
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	
D-S	25	× 8	1	0' 45"	9-2	FR	奇数→ダッシュ 偶数→E	200	0:06:00	
DW									0:05:00	
Total								3400	1:26:00	

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
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	12サイト/6サイトby25				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				150	0:04:00
1)	S 100 × 6	1	1' 50"	4	FR					600	0:11:00
2)	S 100 × 6	1	1' 45"	4	FR					600	0:10:30
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ					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	1	1' 00"	3~5	FR	パドル DES				150	0:03:00
2)	P 50 × 5	2	0' 50"	5	FR	パドル				500	0:08:20
		1	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→2)レスト30"					0:01:00
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
D-S	25 × 8	1	0' 45"	9-2	FR	奇数→ダッシュ 偶数→E				200	0:06:00
DW											0:05:00
Total										3300	1:25:20

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
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸	右/左3ストロークずつ	肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	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"	4	FR	12サイト/6サイトby25			150	0:04:30
	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
1)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR				600	0:11:30
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR				600	0:11:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ				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	1	1' 00"	3~5	FR	パドル DES			150	0:03:00
2)	P	50	×	4	2	0' 50"	5	FR	パドル			400	0:06:40
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→2)レスト30"				0:01:00
	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
	D・S	25	×	8	1	0' 45"	9・2	FR	奇数→ダッシュ 偶数→E			200	0:06:00
DW													0:05:00
	Total											3200	1:25:10

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		
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00		
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30		
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	12サイト/6サイトby25	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	150	0:04:30		
1)	S 100 × 5	1	2' 05"	4	FR		500	0:10:25		
2)	S 100 × 5	1	2' 00"	4	FR		500	0:10:00		
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ		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	1	1' 10"	3~5	FR	パドル DES	150	0:03:30		
2)	P 50 × 3	2	0' 55"	5	FR	パドル	300	0:05:30		
		1	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→2)レスト30"		0:01:00		
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		
D・S	25 × 8	1	0' 45"	9-2	FR	奇数→ダッシュ 偶数→E	200	0:06:00		
DW										0:05:00
Total							2900	1:25:25		