

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
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
K	50	×	3	1	1' 20"	3 FR	12サイトスカーリングキック	150		0:04:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4 FR	ビルトアップ	200		0:03:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	キャッチアップ リカバリー耳に触れる	150		0:04:00
S	100	×	12	1	1' 35"	4 FR	一定ペース	1200		0:19:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6 FR	パドル 12ストローク以内	150		0:04:00
1)	P	100	×	8	1	1' 30"	4 FR	パドル	800	0:12:00
2)	P	50	×	8	1	0' 45"	4 FR	パドル	400	0:06:00
3)	P	200	×	1	1	4' 00"	2 FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S	100	×	1	1	2' 00"	2 FR	丁寧に泳ごう	100		0:02:00
DW										0:05:00
Total								3950		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			
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	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイドスカーリングキック				150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	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る				150	0:04:00	
S	100	×	12	1	1'45"	4	FR	一定ペース				1200	0:21:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00	
1)	P	100	×	6	1	1'40"	4	FR	パドル				600	0:10:00
2)	P	50	×	6	1	0'50"	4	FR	パドル				300	0:05:00
3)	P	200	×	1	1	4'00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ				200	0:04:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:00	
DW												0:05:00		
Total										3650	1:27:00			

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
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイドスカーリングキック		150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	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る	150	0:04:00
S	100	×	12	1	1' 50"	4	FR	一定ペース		1200	0:22:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
1)	P	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	パドル	600	0:10:30
2)	P	50	×	4	1	0' 50"	4	FR	パドル	200	0:03:20
3)	P	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:00
DW											0:05:00
Total										3550	1:26:50

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
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR 12サイドスカーリングキック	150		0:04:00
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR ヒルトアップ	200		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る	150		0:04:00
S	100	×	12	1	1'55"	4	FR 一定ペース	1200		0:23:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
P	25	×	4	1	0'40"	6	FR パドル 12ストローク以内	100		0:02:40
1)	P	100	×	6	1	1'50"	4	FR パドル	600	0:11:00
2)	P	50	×	3	1	0'50"	4	FR パドル	150	0:02:30
3)	P	200	×	1	1	4'00"	2	FR 1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00
				1	2	0'00"				0:00:00
	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR 丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW										0:05:00
	Total							3450		1:26:10

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
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック		150	0:04:30
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	リハビリ-耳に触れる	150	0:04:30
S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	一定ペース		1000	0:20:50
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:30
1)	P	100	×	4	1	2' 00"	4	FR	パドル	400	0:08:00
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	4	FR	パドル	150	0:03:00
3)	P	200	×	1	1	4' 30"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:15
DW											0:05:00
Total										3100	1:27:05