

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
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' 10"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れる	150	0:03:30	
1)	S	100	×	4	1	1' 35"	3	FR		400	0:06:20
2)	S	100	×	4	1	1' 30"	4	FR		400	0:06:00
3)	S	100	×	3	1	1' 25"	4	FR		300	0:04:15
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)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	
1)	P	100	×	3	1	1' 20"	5	FR	パドル	300	0:04:00
2)	P	100	×	4	1	1' 25"	4	FR	パドル	400	0:05:40
3)	P	100	×	4	1	1' 30"	3	FR	パドル	400	0:06:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
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	25	×	4	1	0' 30"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
2)	S	25	×	4	1	0' 45"	7	FR	H	100	0:03:00
3)	S	25	×	4	1	0' 30"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00
Total									3850		1:27:15

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
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' 10"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れる	150	0:03:30	
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR		300	0:05:00
2)	S	100	×	4	1	1' 35"	4	FR		400	0:06:20
3)	S	100	×	3	1	1' 30"	4	FR		300	0:04:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)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	
1)	P	100	×	3	1	1' 25"	5	FR	パドル	300	0:04:15
2)	P	100	×	4	1	1' 30"	4	FR	パドル	400	0:06:00
3)	P	100	×	4	1	1' 35"	3	FR	パドル	400	0:06:20
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
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	25	×	4	1	0' 30"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
2)	S	25	×	4	1	0' 45"	7	FR	H	100	0:03:00
3)	S	25	×	4	1	0' 30"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00
Total									3750	1:27:25	

C												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time			
W-PU										0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00		
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	キックを打つ	150	0:04:00	キャッチ・フィニッシュの位置	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30		
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	150	0:04:30	肩甲骨を動かそう	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00	リハビリ→耳に触れる	
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR		300	0:05:30	
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR		300	0:05:15	
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR		300	0:05:00	
				1	2	0' 30"					0:01:00	1)→2)→3)レスト30"
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
1)	P	100	×	3	1	1' 35"	5	FR	パドル	300	0:04:45	
2)	P	100	×	3	1	1' 40"	4	FR	パドル	300	0:05:00	
3)	P	100	×	3	1	1' 45"	3	FR	パドル	300	0:05:15	
				1	2	0' 00"					0:00:00	1)→2)→3)レストナシ
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	150	0:04:00	右手をかいて右呼吸	
1)	S	25	×	4	1	0' 30"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00	
2)	S	25	×	4	1	0' 45"	7	FR	H	100	0:03:00	
3)	S	25	×	4	1	0' 30"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00	
				1	2	0' 30"					0:01:00	1)→2)→3)レスト30"
DW										0:05:00		
Total									3450	1:27:15		

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	スカーリング	キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
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 <sup>o</sup> リカバリー→耳に触れる	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	1	1'55"	3	FR		300	0:05:45
2)	S	100	×	3	1	1'50"	4	FR		300	0:05:30
3)	S	100	×	2	1	1'45"	4	FR		200	0:03:30
				1	2	0'30"		1)→2)→3)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	
1)	P	100	×	3	1	1'40"	5	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	100	×	3	1	1'45"	4	FR	パドル	300	0:05:15
3)	P	100	×	3	1	1'50"	3	FR	パドル	300	0:05:30
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
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	25	×	4	1	0'30"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
2)	S	25	×	4	1	0'45"	7	FR	H	100	0:03:00
3)	S	25	×	4	1	0'30"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00
Total									3350		1:27:00

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	スカーリング	キックを打つ	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
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 <sup>o</sup> リカバリー→耳に触れる	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR		300	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	1'55"	4	FR		300	0:05:45
3)	S	100	×	2	1	1'50"	4	FR		200	0:03:40
				1	2	0'30"		1)→2)→3)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	
1)	P	100	×	2	1	1'45"	5	FR	パドル	200	0:03:30
2)	P	100	×	3	1	1'50"	4	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	100	×	3	1	1'55"	3	FR	パドル	300	0:05:45
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
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	25	×	4	1	0'30"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
2)	S	25	×	4	1	0'45"	7	FR	H	100	0:03:00
3)	S	25	×	4	1	0'30"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00
Total									3250	1:27:40	

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
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' 30"	2	FR	キャッチアップ <sup>o</sup> リカバリー→耳に触れる	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR		300	0:06:30
2)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR		200	0:04:10
3)	S	100	×	2	1	2' 00"	4	FR		200	0:04:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)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	
1)	P	100	×	2	1	1' 55"	5	FR	パドル	200	0:03:50
2)	P	100	×	2	1	2' 00"	4	FR	パドル	200	0:04:00
3)	P	100	×	2	1	2' 05"	3	FR	パドル	200	0:04:10
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
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	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	丁寧に	150	0:03:30
2)	S	25	×	4	1	0' 45"	7	FR	H	100	0:03:00
3)	S	25	×	4	1	0' 35"	3	FR	丁寧に	100	0:02:20
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レスト30"			0:00:00
DW											0:05:00
Total									3000		1:27:00