

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	3スカル→両手ストローク 繰り返し 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' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
1)	S	200	×	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ° 50mずつ	200	0:04:00
2)	S	100	×	8	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
				1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	S	25	×	4	0' 45"	1	FR	1/1呼吸 ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
				1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	14	1	0' 50"	2・6	FR	パドル 1E1H	700	0:11:40
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	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO	全力で泳ごう	100	0:04:00
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW										0:05:00
Total									3450	1:25:10

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	3スカル→両手ストローク 繰り返し 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' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
1)	S	200	×	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ° 50mずつ	200	0:04:00
2)	S	100	×	8	1' 35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40
				1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	S	25	×	4	0' 45"	1	FR	1/1呼吸 ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
				1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00
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	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO	全力で泳ごう	100	0:04:00
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW										0:05:00
Total									3350	1:25:10

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	3スカル→両手ストローク 繰り返し 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	12サイトスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
1)	S	200	×	1	4'00"	2~5	FR	ビルトアップ° 50mずつ	200	0:04:00
2)	S	100	×	6	1'45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
				1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	S	25	×	4	0'45"	1	FR	1/1呼吸 ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
				1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
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	25	×	4	1	1'00"	9	CHO	全力で泳ごう	100	0:04:00
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW										0:05:00
Total									3150	1:25:30

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	3スカル→両手ストローク 繰り返し 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	12サイトスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	4'00"	2~5	FR	ビルトアップ° 50mずつ	200	0:04:00
2)	S	100	×	6	1'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
				1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	S	25	×	4	0'45"	1	FR	1/1呼吸 ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
				1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
D	25	×	4	1	1'00"	9	CHO	全力で泳ごう	100	0:04:00
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW										0:05:00
Total									3100	1:25:30

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	1'20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
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
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	4'15"	2~5	FR	ビルトアップ° 50mずつ	200	0:04:15
2)	S	100	×	5	1'55"	4	FR	一定ペース	500	0:09:35
				1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	S	25	×	4	0'45"	1	FR	1/1呼吸 ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
				1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
D	25	×	4	1	1'00"	9	CHO	全力で泳ごう	100	0:04:00
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW										0:05:00
Total									3000	1:24:50

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' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
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	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	1	4' 30"	2~5	FR	ビルトアップ° 50mずつ	200	0:04:30
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
				1	1	0' 00"				0:00:00	
1)	S	25	×	4	1	0' 45"	1	FR	1/1呼吸 ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	10	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:50	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO	全力で泳ごう	100	0:04:00	
S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:15	
DW										0:05:00	
Total									2800	1:24:25	