

A											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time			
W-PU								300	0:10:00		
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
1)	S	200	×	3	1	3' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:09:30
2)	S	100	×	5	1	1' 25"	4	FR		500	0:07:05
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	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	×	3	1	1' 35"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:04:45
2)	S	50	×	6	1	0' 40"	4	FR		300	0:04:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
1)	P	50	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル H	300	0:04:00
2)	P	50	×	8	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	400	0:06:40
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30	
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック	50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00		
Total									3850	1:27:00	

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	FR	150	0:04:00	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	300	0:05:00	DES	
1)	S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR	600	0:10:00	丁寧に泳ごう
2)	S	100	×	4	1	1' 30"	4	FR	400	0:06:00	
				1	1	0' 00"				0:00:00	1)→2)レストナシ
K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	150	0:04:30	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	300	0:05:00	丁寧に泳ごう
2)	S	50	×	8	1	0' 45"	4	FR	400	0:06:00	
				1	1	0' 00"				0:00:00	1)→2)レストナシ
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	150	0:04:30	プルブイ パドルに指を通さない	
1)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	150	0:02:00	パドル H
2)	P	50	×	8	1	0' 50"	3	FR	400	0:06:40	パドル 丁寧に泳ごう
				1	1	0' 30"				0:00:30	1)→2)レスト30"
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	50	0:02:00	板キック
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	100	0:04:00	奇数→顔上げ横呼吸
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	100	0:02:00	丁寧に泳ごう
				1	2	0' 00"				0:00:00	1)→2)→3)レストナシ
DW									0:05:00		
Total								3700	1:26:40		

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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
1)	S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:11:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR		300	0:05:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	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	×	3	1	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	4	FR		300	0:05:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
1)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル H	200	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	300	0:05:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック	50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3450	1:27:00	

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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
1)	S	200	×	3	1	3'50"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:11:30
2)	S	100	×	3	1	1'45"	4	FR		300	0:05:15
				1	1	0'00"					0:00:00
	K	25	×	6	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	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	×	3	1	1'55"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:45
2)	S	50	×	5	1	0'50"	4	FR		250	0:04:10
				1	1	0'00"					0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	1	0'45"	6	FR	パドル H	150	0:02:15
2)	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	300	0:05:30
				1	1	0'30"					0:00:30
1)	KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	板キック	50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
				1	2	0'00"					0:00:00
DW									0:05:00		
Total									3350	1:26:25	

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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
1)	S	200	×	3	1	4'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:12:00
2)	S	100	×	3	1	1'50"	4	FR		300	0:05:30
				1	1	0'00"					0:00:00
	K	25	×	6	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	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	×	3	1	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:06:00
2)	S	50	×	3	1	0'50"	4	FR		150	0:02:30
				1	1	0'00"					0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	1	0'50"	6	FR	パドル H	150	0:02:30
2)	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	300	0:05:30
				1	1	0'30"					0:00:30
1)	KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	板キック	50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
				1	2	0'00"					0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3250	1:26:30	

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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
1)	S	200	×	2	1	4' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:08:30
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	4	FR		300	0:06:00
				1	1	0' 00"					0:00:00
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	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	×	3	1	2' 05"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:06:15
2)	S	50	×	3	1	0' 55"	4	FR		150	0:02:45
				1	1	0' 00"					0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	1	0' 55"	6	FR	パドル H	150	0:02:45
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	300	0:06:30
				1	1	0' 30"					0:00:30
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック	50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:15
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3050	1:27:00	