

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	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルプイ	様々な位置で		150	0:05:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
K	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	板ヘッドダウン	ドロイン		100	0:02:30
Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	スカーリング	キャッチポイントでスカーリング	一方の腕は肩の上で5"ストップ		100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストロークに1回リカバリーストップ	3ストロークに1回リカバリーストップ→入水前		150	0:04:00
1)	S	200	×	1	4	3' 10"	3	FR			800	0:12:40
2)	S	100	×	1	4	1' 30"	3	FR			400	0:06:00
3)	S	50	×	1	4	0' 40"	6	FR			200	0:02:40
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
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	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル			600	0:09:00
P	200	×	1	1	3' 00"	4	FR	1/3呼吸	丁寧に		200	0:03:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	15m		100	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3700	1:26:20

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	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルプイ	様々な位置で		150	0:05:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
K	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	板ヘッドダウン	ドロイン		100	0:02:30
Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	スカーリング	キャッチポイントでスカーリング	一方の腕は肩の上で5"ストップ		100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストロークに1回リカバリーストップ	→入水前		150	0:04:00
1)	S	200	×	1	4	3' 20"	3	FR			800	0:13:20
2)	S	100	×	1	4	1' 40"	3	FR			400	0:06:40
3)	S	50	×	1	4	0' 40"	6	FR			200	0:02:40
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
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	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
P	50	×	10	1	0' 45"	5	FR	パドル			500	0:07:30
P	200	×	1	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸	丁寧に		200	0:03:30
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	15m		100	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3600	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	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ	様々な位置で		150	0:05:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
K	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	板ヘッドダウン	ドロイン		150	0:04:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	スカーリング	キャッチポイントでスカーリング	一方の腕は肩の上で5"ストップ		100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストロークに1回リカバリーストップ	3ストロークに1回リカバリーストップ→入水前		150	0:04:00
1)	S	200	×	1	3	3' 40"	3	FR			600	0:11:00
2)	S	100	×	1	3	1' 50"	3	FR			300	0:05:30
3)	S	50	×	1	3	0' 45"	6	FR			150	0:02:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
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	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR	パドル			600	0:10:00
P	200	×	1	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸	丁寧に		200	0:03:30
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	15m		100	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3400	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	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ	様々な位置で		150	0:05:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
K	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	板ヘッドダウン	ドロイン		150	0:04:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	スカーリング	キャッチポイントでスカーリング	一方の腕は肩の上で5"ストップ		100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストロークに1回リカバリーストップ	3ストロークに1回リカバリーストップ→入水前		150	0:04:00
1)	S	200	×	1	3	3' 50"	3	FR			600	0:11:30
2)	S	100	×	1	3	1' 55"	3	FR			300	0:05:45
3)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR			150	0:02:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
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	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
P	50	×	10	1	0' 50"	5	FR	パドル			500	0:08:20
P	200	×	1	1	4' 00"	4	FR	1/3呼吸	丁寧に		200	0:04:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	15m		100	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3300	1:27:05

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	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルプイ	様々な位置で		150	0:05:00
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
K	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	板ヘッドダウン	ドロイン		150	0:04:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	スカーリング	キャッチポイントでスカーリング	一方の腕は肩の上で5"ストップ		100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストロークに1回リカバリーストップ	3ストロークに1回リカバリーストップ→入水前		150	0:04:00
1)	S	200	×	1	3	4' 00"	3	FR			600	0:12:00
2)	S	100	×	1	3	2' 00"	3	FR			300	0:06:00
3)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR			150	0:02:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
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	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
P	50	×	8	1	0' 55"	5	FR	パドル			400	0:07:20
P	200	×	1	1	4' 00"	4	FR	1/3呼吸	丁寧に		200	0:04:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	15m		100	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3200	1:27:20

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	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルプイ	様々な位置で		150	0:05:00
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
K	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	板ヘッドダウン	ドロイン		150	0:04:30
Drill	25	×	4	1	0' 50"	6	スカーリング	キャッチポイントでスカーリング	一方の腕は肩の上で5"ストップ		100	0:03:20
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストロークに1回リカバリーストップ	3ストロークに1回リカバリーストップ→入水前		150	0:04:30
1)	S	200	×	1	2	4' 15"	3	FR			400	0:08:30
2)	S	100	×	1	2	2' 10"	3	FR			200	0:04:20
3)	S	50	×	1	2	0' 55"	6	FR			100	0:01:50
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
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	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
P	50	×	10	1	1' 00"	5	FR	パドル			500	0:10:00
P	200	×	1	1	4' 15"	4	FR	1/3呼吸	丁寧に		200	0:04:15
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	15m		100	0:04:00
DW												0:05:00
Total											2950	1:27:15