

A														
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time	
W-UP													0:10:00	
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR					300	0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2～4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30
	Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 1～3→右手をかいて右呼吸 4～6→右手入水左呼吸				300	0:08:00
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	3・4・5	FR	DES				300	0:05:00
2)	S	100	×	1	1	1' 20"	6	FR	H				100	0:01:20
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3・4・5	FR	DES				300	0:05:30
4)	S	100	×	1	1	1' 20"	6	FR	H				100	0:01:20
5)	S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES				300	0:06:00
6)	S	100	×	1	1	1' 20"	6	FR	H				100	0:01:20
				1	5	0' 00"			1)～6)レストナシ					0:00:00
1)	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
2)	P	50	×	8	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に				400	0:07:20
3)	P	50	×	5	1	0' 40"	6	FR	パドル H				250	0:03:20
				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)	S	50	×	3	1	0' 50"	3・4・5	FR	DES				150	0:02:30
2)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	H				150	0:02:00
3)	S	50	×	3	1	0' 55"	3・4・5	FR	DES				150	0:02:45
4)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	H				150	0:02:00
5)	S	50	×	3	1	1' 00"	3・4・5	FR	DES				150	0:03:00
6)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	H				150	0:02:00
				1	5	0' 00"			1)～6)レストナシ					0:00:00
DW													0:05:00	
	Total												3850	1:26:55

B													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP												0:10:00	
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2〜4	FR	ビルトアップ°			200	0:03:30
	Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 1〜3→右手をかいて右呼吸 4〜6→右手入水左呼吸			300	0:08:00
1)	S	100	×	3	1	1' 45"	3・4・5	FR	DES			300	0:05:15
2)	S	100	×	1	1	1' 25"	6	FR	H			100	0:01:25
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	3・4・5	FR	DES			300	0:05:45
4)	S	100	×	1	1	1' 25"	6	FR	H			100	0:01:25
5)	S	100	×	3	1	2' 05"	3・4・5	FR	DES			300	0:06:15
6)	S	100	×	1	1	1' 25"	6	FR	H			100	0:01:25
				1	5	0' 00"			1)〜6)レストナシ				0:00:00
1)	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
2)	P	50	×	8	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に			400	0:07:20
3)	P	50	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル H			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)	S	50	×	3	1	0' 50"	3・4・5	FR	DES			150	0:02:30
2)	S	50	×	2	1	0' 40"	6	FR	H			100	0:01:20
3)	S	50	×	3	1	0' 55"	3・4・5	FR	DES			150	0:02:45
4)	S	50	×	2	1	0' 40"	6	FR	H			100	0:01:20
5)	S	50	×	3	1	1' 00"	3・4・5	FR	DES			150	0:03:00
6)	S	50	×	2	1	0' 40"	6	FR	H			100	0:01:20
				1	5	0' 00"			1)〜6)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											3750	1:27:05

	Total									3550	1:27:00
--	--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	-------------	----------------

E													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP													
0:10:00													
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ°			200	0:04:00	
Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 1～3→右手をかいて右呼吸 4～6→右手入水左呼吸			300	0:08:00	
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES			300	0:06:00
2)	S	100	×	1	1	1' 40"	6	FR	H			100	0:01:40
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	3・4・5	FR	DES			300	0:06:30
4)	S	100	×	1	1	1' 40"	6	FR	H			100	0:01:40
5)	S	100	×	3	1	2' 20"	3・4・5	FR	DES			300	0:07:00
6)	S	100	×	1	1	1' 40"	6	FR	H			100	0:01:40
				1	5	0' 00"			1)～6)レストナシ				0:00:00
1)	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
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に			300	0:06:00
3)	P	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	パドル H			100	0:01:40
				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)	S	50	×	3	1	1' 00"	3・4・5	FR	DES			150	0:03:00
2)	S	50	×	1	1	0' 50"	6	FR	H			50	0:00:50
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	3・4・5	FR	DES			150	0:03:15
4)	S	50	×	1	1	0' 50"	6	FR	H			50	0:00:50
5)	S	50	×	3	1	1' 10"	3・4・5	FR	DES			150	0:03:30
6)	S	50	×	1	1	0' 50"	6	FR	H			50	0:00:50
				1	5	0' 00"			1)～6)レストナシ				0:00:00
DW													
0:05:00													
Total												3300	1:26:55

F												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR			300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:07:00
	Drill	50	×	6	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	1~3→右手をかいて右呼吸 4~6→右手入水左呼吸	300	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	2' 05"	3・4・5	FR	DES		300	0:09:00
2)	S	100	×	1	1	1' 55"	6	FR	H		100	0:06:15
3)	S	100	×	3	1	2' 15"	3・4・5	FR	DES		300	0:01:55
4)	S	100	×	1	1	1' 55"	6	FR	H		100	0:06:45
5)	S	100	×	3	1	2' 25"	3・4・5	FR	DES		300	0:01:55
6)	S	100	×	1	1	1' 55"	6	FR	H		100	0:07:15
				1	5	0' 00"			1)~6)レストナシ			0:01:55
												0:00:00
1)	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
2)	P	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に		200	0:04:20
3)	P	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	パドル H		100	0:01:50
				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)	S	50	×	3	1	1' 05"	3・4・5	FR	DES		150	0:03:15
2)	S	50	×	1	1	0' 55"	6	FR	H		50	0:00:55
3)	S	50	×	3	1	1' 15"	3・4・5	FR	DES		150	0:03:45
4)	S	50	×	1	1	0' 55"	6	FR	H		50	0:00:55
				1	4	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
DW												
	Total										3000	0:05:00
												1:26:00