

| 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 |         |
| 1)   | Drill | 50  | × | 3   | 1     | 1' 20" | 2   | FR        | 3ストローク3"ストップ 入水手前で止める |                         | 150  | 0:04:00 |         |
| 2)   | S     | 50  | × | 6   | 1     | 0' 50" | 3   | FR        | 1/3呼吸 左右のストロークのタイミング  |                         | 300  | 0:05:00 |         |
|      |       |     |   | 1   | 1     | 0' 00" |     |           | 1)→2)レストナシ            |                         |      | 0:00:00 |         |
| 1)   | Drill | 25  | × | 6   | 1     | 0' 40" | 3   | ロングトックパドル | パドル プルブイ              |                         | 150  | 0:04:00 |         |
| 2)   | 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 |
| 3)   | P     | 50  | × | 6   | 1     | 1' 15" | 7   |           | FR                    | パドル H                   |      | 300     | 0:07:30 |
|      |       |     |   | 1   | 2     | 0' 30" |     |           |                       | 1)→2)→3)レスト30"          |      |         | 0:01:00 |
| 1)   | S     | 150 | × | 4   | 1     | 2' 20" | 3   | FR        | 一定ペース                 |                         | 600  | 0:09:20 |         |
| 2)   | S     | 100 | × | 3   | 1     | 1' 35" | 3   | FR        |                       |                         | 300  | 0:04:45 |         |
| 3)   | S     | 50  | × | 4   | 1     | 0' 50" | 3   | FR        |                       |                         | 200  | 0:03:20 |         |
|      |       |     |   | 1   | 2     | 0' 00" |     |           | 1)→2)→3)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 |         |
| 1)   | S     | 50  | × | 4   | 1     | 1' 15" | 7   | FR        | H                     |                         | 200  | 0:05:00 |         |
| 2)   | S     | 100 | × | 4   | 1     | 1' 35" | 3   | FR        |                       |                         | 400  | 0:06:20 |         |
| 3)   | S     | 50  | × | 4   | 1     | 0' 55" | 3   | FR        |                       |                         | 200  | 0:03:40 |         |
|      |       |     |   | 1   | 2     | 0' 00" |     |           | 1)→2)→3)レストナシ         |                         |      | 0:00:00 |         |
| DW   |       |     |   |     |       |        |     |           |                       |                         |      | 0:05:00 |         |
|      | Total |     |   |     |       |        |     |           |                       |                         | 3600 | 1:26:25 |         |

| 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 |         |
| 1)      | Drill | 50  | × | 3   | 1     | 1' 20" | 2   | FR        | 3ストローク3"ストップ 入水手前で止める |                         | 150  | 0:04:00 |         |
| 2)      | S     | 50  | × | 6   | 1     | 0' 55" | 3   | FR        | 1/3呼吸 左右のストロークのタイミング  |                         | 300  | 0:05:30 |         |
|         |       |     |   | 1   | 1     | 0' 00" |     |           | 1)→2)レストナシ            |                         |      | 0:00:00 |         |
| 1)      | Drill | 25  | × | 6   | 1     | 0' 40" | 3   | ロングトックパドル | パドル プルブイ              |                         | 150  | 0:04:00 |         |
| 2)      | 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 |
| 3)      | P     | 50  | × | 6   | 1     | 1' 15" | 7   |           | FR                    | パドル H                   |      | 300     | 0:07:30 |
|         |       |     |   | 1   | 2     | 0' 30" |     |           |                       | 1)→2)→3)レスト30"          |      |         | 0:01:00 |
| 1)      | S     | 150 | × | 4   | 1     | 2' 30" | 3   | FR        | 一定ペース                 |                         | 600  | 0:10:00 |         |
| 2)      | S     | 100 | × | 3   | 1     | 1' 40" | 3   | FR        |                       |                         | 300  | 0:05:00 |         |
| 3)      | S     | 50  | × | 4   | 1     | 0' 50" | 3   | FR        |                       |                         | 200  | 0:03:20 |         |
|         |       |     |   | 1   | 2     | 0' 00" |     |           | 1)→2)→3)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 |         |
| 1)      | S     | 50  | × | 4   | 1     | 1' 15" | 7   | FR        | H                     |                         | 200  | 0:05:00 |         |
| 2)      | S     | 100 | × | 3   | 1     | 1' 40" | 3   | FR        |                       |                         | 300  | 0:05:00 |         |
| 3)      | S     | 50  | × | 4   | 1     | 0' 55" | 3   | FR        |                       |                         | 200  | 0:03:40 |         |
|         |       |     |   | 1   | 2     | 0' 00" |     |           | 1)→2)→3)レストナシ         |                         |      | 0:00:00 |         |
| DW      |       |     |   |     |       |        |     |           |                       |                         |      |         |         |
| 0:05:00 |       |     |   |     |       |        |     |           |                       |                         |      |         |         |
|         | Total |     |   |     |       |        |     |           |                       |                         | 3500 | 1:26:30 |         |

| C        |     |   |   |     |        |     |     |                         |      |         |  |
|----------|-----|---|---|-----|--------|-----|-----|-------------------------|------|---------|--|
| 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 |  |
| 1) Drill | 50  | × | 3 | 1   | 1' 20" | 2   | FR  | 3ストローク3"ストップ 入水手前で止める   | 150  | 0:04:00 |  |
| 2) S     | 50  | × | 6 | 1   | 0' 55" | 3   | FR  | 1/3呼吸 左右のストロークのタイミング    | 300  | 0:05:30 |  |
|          |     |   | 1 | 1   | 0' 00" |     |     | 1)→2)レストナシ              |      | 0:00:00 |  |
| 1) Drill | 25  | × | 6 | 1   | 0' 40" | 3   | FR  | バックハパドル フルブイ            | 150  | 0:04:00 |  |
| 2) 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 |  |
| 3) P     | 50  | × | 6 | 1   | 1' 15" | 7   | FR  | パドル H                   | 300  | 0:07:30 |  |
|          |     |   | 1 | 2   | 0' 30" |     |     | 1)→2)→3)レスト30"          |      | 0:01:00 |  |
| 1) S     | 150 | × | 3 | 1   | 2' 45" | 3   | FR  | 一定ペース                   | 450  | 0:08:15 |  |
| 2) S     | 100 | × | 3 | 1   | 1' 50" | 3   | FR  |                         | 300  | 0:05:30 |  |
| 3) S     | 50  | × | 3 | 1   | 0' 55" | 3   | FR  |                         | 150  | 0:02:45 |  |
|          |     |   | 1 | 2   | 0' 00" |     |     | 1)→2)→3)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 |  |
| 1) S     | 50  | × | 4 | 1   | 1' 15" | 7   | FR  | H                       | 200  | 0:05:00 |  |
| 2) S     | 100 | × | 3 | 1   | 1' 50" | 3   | FR  |                         | 300  | 0:05:30 |  |
| 3) S     | 50  | × | 4 | 1   | 1' 00" | 3   | FR  |                         | 200  | 0:04:00 |  |
|          |     |   | 1 | 2   | 0' 00" |     |     | 1)→2)→3)レストナシ           |      | 0:00:00 |  |
| DW       |     |   |   |     |        |     |     |                         |      | 0:05:00 |  |
| Total    |     |   |   |     |        |     |     |                         | 3300 | 1:26:30 |  |

| D    |       |     |   |     |       |        |     |            |                         |      |         |
|------|-------|-----|---|-----|-------|--------|-----|------------|-------------------------|------|---------|
| Menu |       |     |   | Set | Cycle | 強度     | 種目  | 説明         |                         | Dis  | Time    |
| W-UP |       |     |   |     |       |        |     |            |                         |      |         |
| S    |       | 50  | × | 6   | 1     | 1' 00" | 2   | FR         |                         | 300  | 0:10:00 |
| S    |       | 200 | × | 1   | 1     | 4' 00" | 2～4 | FR         | ビルトアップ°                 | 200  | 0:06:00 |
| 1)   | Drill | 50  | × | 3   | 1     | 1' 20" | 2   | FR         | 3ストローク3"ストップ 入水手前で止める   | 150  | 0:04:00 |
| 2)   | S     | 50  | × | 5   | 1     | 1' 00" | 3   | FR         | 1/3呼吸 左右のストロークのタイミング    | 250  | 0:05:00 |
|      |       |     |   | 1   | 1     | 0' 00" |     |            | 1)→2)レストナシ              |      | 0:00:00 |
| 1)   | Drill | 25  | × | 6   | 1     | 0' 40" | 3   | ロングストックパドル | パドル プルプイ                | 150  | 0:04:00 |
| 2)   | 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 |
| 3)   | P     | 50  | × | 6   | 1     | 1' 15" | 7   | FR         | パドル H                   | 300  | 0:07:30 |
|      |       |     |   | 1   | 2     | 0' 30" |     |            | 1)→2)→3)レスト30"          |      | 0:01:00 |
| 1)   | S     | 150 | × | 3   | 1     | 2' 50" | 3   | FR         | 一定ペース                   | 450  | 0:08:30 |
| 2)   | S     | 100 | × | 3   | 1     | 1' 55" | 3   | FR         |                         | 300  | 0:05:45 |
| 3)   | S     | 50  | × | 3   | 1     | 0' 55" | 3   | FR         |                         | 150  | 0:02:45 |
|      |       |     |   | 1   | 2     | 0' 00" |     |            | 1)→2)→3)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 |
| 1)   | S     | 50  | × | 4   | 1     | 1' 15" | 7   | FR         | H                       | 200  | 0:05:00 |
| 2)   | S     | 100 | × | 3   | 1     | 1' 55" | 3   | FR         |                         | 300  | 0:05:45 |
| 3)   | S     | 50  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 3   | FR         |                         | 200  | 0:04:00 |
|      |       |     |   | 1   | 2     | 0' 00" |     |            | 1)→2)→3)レストナシ           |      | 0:00:00 |
| DW   |       |     |   |     |       |        |     |            |                         |      |         |
|      |       |     |   |     |       |        |     |            |                         |      |         |
|      | Total |     |   |     |       |        |     |            |                         | 3250 | 1:26:45 |



| F       |       |     |   |     |       |        |     |           |                       |                         |      |         |         |
|---------|-------|-----|---|-----|-------|--------|-----|-----------|-----------------------|-------------------------|------|---------|---------|
| Menu    |       |     |   | Set | Cycle | 強度     | 種目  |           | 説明                    |                         | Dis  | Time    |         |
| W-UP    |       |     |   |     |       |        |     |           |                       |                         |      |         |         |
| 0:10:00 |       |     |   |     |       |        |     |           |                       |                         |      |         |         |
|         | S     | 50  | × | 6   | 1     | 1' 10" | 2   | FR        |                       |                         | 300  | 0:07:00 |         |
|         | S     | 200 | × | 1   | 1     | 4' 30" | 2～4 | FR        | ビルトアップ                |                         | 200  | 0:04:30 |         |
| 1)      | Drill | 50  | × | 3   | 1     | 1' 30" | 2   | FR        | 3ストローク3"ストップ 入水手前で止める |                         | 150  | 0:04:30 |         |
| 2)      | S     | 50  | × | 5   | 1     | 1' 05" | 3   | FR        | 1/3呼吸 左右のストロークのタイミング  |                         | 250  | 0:05:25 |         |
|         |       |     |   | 1   | 1     | 0' 00" |     |           | 1)→2)レストナシ            |                         |      | 0:00:00 |         |
| 1)      | Drill | 25  | × | 6   | 1     | 0' 45" | 3   | ロングトックパドル | パドル プルブイ              |                         | 150  | 0:04:30 |         |
| 2)      | P     | 25  | × | 6   | 1     | 0' 45" | 6   |           | FR                    | パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内 |      | 150     | 0:04:30 |
| 3)      | P     | 50  | × | 6   | 1     | 1' 20" | 7   |           | FR                    | パドル H                   |      | 300     | 0:08:00 |
|         |       |     |   | 1   | 2     | 0' 30" |     |           |                       | 1)→2)→3)レスト30"          |      |         | 0:01:00 |
| 1)      | S     | 150 | × | 2   | 1     | 3' 15" | 3   | FR        | 一定ペース                 |                         | 300  | 0:06:30 |         |
| 2)      | S     | 100 | × | 3   | 1     | 2' 10" | 3   | FR        |                       |                         | 300  | 0:06:30 |         |
| 3)      | S     | 50  | × | 3   | 1     | 1' 05" | 3   | FR        |                       |                         | 150  | 0:03:15 |         |
|         |       |     |   | 1   | 2     | 0' 00" |     |           | 1)→2)→3)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 |         |
| 1)      | S     | 50  | × | 3   | 1     | 1' 20" | 7   | FR        | H                     |                         | 150  | 0:04:00 |         |
| 2)      | S     | 100 | × | 2   | 1     | 2' 10" | 3   | FR        |                       |                         | 200  | 0:04:20 |         |
| 3)      | S     | 50  | × | 3   | 1     | 1' 05" | 3   | FR        |                       |                         | 150  | 0:03:15 |         |
|         |       |     |   | 1   | 2     | 0' 00" |     |           | 1)→2)→3)レストナシ         |                         |      | 0:00:00 |         |
| DW      |       |     |   |     |       |        |     |           |                       |                         |      |         |         |
| 0:05:00 |       |     |   |     |       |        |     |           |                       |                         |      |         |         |
|         | Total |     |   |     |       |        |     |           |                       |                         | 2900 | 1:26:45 |         |