

A										
		Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time		
W-up										0:10:00
cho	100 × 4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20		
drill	25 × 6	1	0' 45"	3	FR	ブレストプル 肘の曲げ方 キャッチの位置 キック有り	150	0:04:30		
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	ドッグプル 肘の曲げ方 ローリング、肩入れ	150	0:04:00		
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	5ドッグ 5ストローク	150	0:04:00		
swim	100 × 2	1	1' 30"	3	FR	フォーム 脈上げ DES	200	0:03:00		
	100 × 2	1	1' 25"	4	FR	↓	200	0:02:50		
	100 × 2	1	1' 20"	5	FR	↓	200	0:02:40		
						セット間無し				
swim	50 × 3	5	0' 45"	5^7	FR	DES 3本目スムーズ hard 調子をチェック	750	0:11:15		
						セット間無し				
pull	200 × 5	1	2' 50"	5	FR	往路テンポアップ 復路テンポダウン T字ターン リズム変化、スピード変化 対応力 サークルイン	1000	0:14:10		
drill	25 × 6	1	0' 30"	3	FLY	片手バタフライ 前呼吸 フィニッシュ伸ばす 奇数右 偶数左	150	0:03:00		
	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	オーバー前呼吸 胸まで上げる 体重移動 キャッチ高く	150	0:03:00		
	25 × 6	1	0' 40"	7	FR	フローティングスプリント 泳ぎ出しキャッチの位置	150	0:04:00		
						セット間無し				
swim	50 × 3	2	0' 50"	7	FR	hard ノーマルターン HR26^28 心拍の上がるペース	300	0:05:00		
		1	0' 30"			セット間30秒		0:00:30		
						選手、学生メニュー				
swim	400 × 1	1	6' 00"	3	FR	集団泳 ポジション取り 当たり負けしない	400	0:06:00		
	200 × 2	1	3' 00"	5	FR	↓	400	0:06:00		
	100 × 4	1	2' 00"	7	FR	↓	400	0:08:00		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00		
Total							5250	1:44:15		

B										
		Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time		
W-up										0:10:00
cho	100 × 4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20		
drill	25 × 6	1	0' 45"	3	FR	ブレストプル 肘の曲げ方 キャッチの位置 キック有り	150	0:04:30		
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	ドッグプル 肘の曲げ方 ローリング、肩入れ	150	0:04:00		
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	5ドッグ 5ストローク	150	0:04:00		
swim	100 × 2	1	1' 40"	3	FR	フォーム 脈上げ DES	200	0:03:20		
	100 × 2	1	1' 35"	4	FR	↓	200	0:03:10		
	100 × 2	1	1' 30"	5	FR	↓	200	0:03:00		
						セット間無し				
swim	50 × 3	5	0' 50"	5^7	FR	DES 3本目スムーズ hard 調子をチェック	750	0:12:30		
						セット間無し				
pull	200 × 4	1	3' 10"	5	FR	往路テンポアップ 復路テンポダウン T字ターン リズム変化、スピード変化 対応力 サークルイン	800	0:12:40		
drill	25 × 6	1	0' 30"	3	FLY	片手バタフライ 前呼吸 フィニッシュ伸ばす 奇数右 偶数左	150	0:03:00		
	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	オーバー前呼吸 胸まで上げる 体重移動 キャッチ高く	150	0:03:00		
	25 × 6	1	0' 40"	7	FR	フローティングスプリント 泳ぎ出しキャッチの位置	150	0:04:00		
						セット間無し				
swim	50 × 3	2	0' 50"	7	FR	hard ノーマルターン HR26^28 心拍の上がるペース	300	0:05:00		
		1	0' 30"			セット間30秒		0:00:30		
						選手、学生メニュー				
swim	400 × 1	1	6' 00"	3	FR	集団泳 ポジション取り 当たり負けしない	400	0:06:00		
	200 × 2	1	3' 00"	5	FR	↓	400	0:06:00		
	100 × 4	1	2' 00"	7	FR	↓	400	0:08:00		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00		
Total							5050	1:45:00		

C										
			Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time	
W-up									0:10:00	
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO 好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20	
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR ブレストプル 肘の曲げ方 キャッチの位置 キック有り	150	0:04:30	
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR ドッグプル 肘の曲げ方 ローリング、肩入れ	150	0:04:00	
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR 5ドッグ 5ストローク	150	0:04:00	
swim	100	×	2	1	1' 50"	3	FR フォーム 脈上げ DES	200	0:03:40	
	100	×	2	1	1' 45"	4	FR ↓	200	0:03:30	
	100	×	2	1	1' 40"	5	FR ↓	200	0:03:20	
							セット間無し			
swim	50	×	3	4	0' 55"	5^7	FR DES 3本目スムーズ hard 調子をチェック	600	0:11:00	
							セット間無し			
pull	200	×	4	1	3' 30"	5	FR 往路テンポアップ 復路テンポダウン T字ターン リズム変化、スピード変化 対応力 サークルイン	800	0:14:00	
drill	25	×	6	1	0' 30"	3	FLY 片手バタフライ 前呼吸 フィニッシュ伸ばす 奇数右 偶数左	150	0:03:00	
	25	×	6	1	0' 30"	3	FR オーバー前呼吸 胸まで上げる 体重移動 キャッチ高く	150	0:03:00	
	25	×	6	1	0' 40"	7	FR フローティングスプリント 泳ぎ出しキャッチの位置	150	0:04:00	
							セット間無し			
swim	50	×	3	2	0' 50"	7	FR hard ノーマルターン HR26^28 心拍の上がるペース	300	0:05:00	
			1	1	0' 30"		セット間30秒		0:00:30	
							選手、学生メニュー			
swim	400	×	1	1	6' 00"	3	FR 集団泳 ポジション取り 当たり負けしない	400	0:06:00	
	200	×	2	1	3' 00"	5	FR ↓	400	0:06:00	
	100	×	4	1	2' 00"	7	FR ↓	400	0:08:00	
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00	
Total								4900	1:45:50	