

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	×	4	1	0' 45"	3	FR フロントスカーリング ヘッドダウン 体重移動 腰を落とさない 肘立て	100		0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR 片手スカーリング ヘッドアップ 奇数右 偶数左 キックあり 肘立て	150		0:04:30
	25	×	6	1	0' 30"	3	FR 5ドッグ 5ストローク 体重移動 身体の乗せ込み	150		0:03:00
swim	50	×	6	1	0' 45"	4~6	FR DES フォーム~スムーズハード スピードを上げて崩れない	300		0:04:30
		×	3	1	0' 30"	1	セットレスト30秒			0:01:30
Pswim	400	×	3	2	5' 30"	4~7	FR T字ターン ストロークテンポ一定 DES 3本目HR26~	2400		0:33:00
		×	1	1	1' 00"	1	セットレスト60秒 浅海 1セット目:小パドル 2セット目:大パドル 3本目:レースペース スムースハード			0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
drill	25	×	8	1	0' 45"	3	FR ドリル 自由 次のメニューに向けての準備	200		0:06:00
swim	50	×	6	1	0' 55"	4-7	FR スムース・ハード・ハード・スムーズ/12.5m T字ターン メリハリ 前横呼吸 ブイ周りの入りと立ち上がりのスピード・切り返しを意識 ストロークテンポ・リズムを大切に 身体が上がりすぎない 上下動少なく 力が上へ逃げないように注意 がむしゃらにスピードを出さないように注意	300		0:05:30
										0:05:00
選手・学生メニュー↓										
swim	200	×	4	2	3' 00"	3~7	FR 1:E-E-E-SH/周 2:E-E-SH-SH/周 3:E-SH-SH-E/周 4:SH	1600		0:24:00
		×	1	1	1' 00"	1	セットレスト60秒			0:01:00
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								5850		1:57:20

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	×	4	1	0' 45"	3	FR フロントスカーリング ヘッドダウン 体重移動 腰を落とさない 肘立て	100	0:03:00		
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR 片手スカーリング 奇数右 偶数左 肘外向き 横の動き	150	0:04:30		
	25	×	6	1	0' 30"	3	FR 5ドッグ 5ストローク 体重移動 身体の寄せ込み	150	0:03:00		
swim	50	×	6	1	0' 50"	4~6	FR DES フォーム〜スムーズハード 脈上げ スピードを上げて崩れない	300	0:05:00		
		×	1	3	0' 30"	1	セットレスト30秒		0:01:30		
Pswim	100	×	4	2	1' 30"	5	FR DPS 12ストローク HR24~26 大きな泳ぎ ストロークテンポ 一定	800	0:12:00		
	200	×	2	2	3' 00"	5	FR ↓100mの泳ぎをキープ	800	0:12:00		
		×	1	1	1' 00"		セットレスト60秒		0:01:00		
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:03:00		
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR 片手スカーリング ヘッドアップ 奇数右 偶数左 キックあり 肘立て	150	0:04:30		
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR ワイドドッグプル ヘッドアップ キックあり 大きなキャッチ 肘立て 寄せ込み	150	0:04:30		
		×	1	1	0' 30"	1	セットレスト30秒		0:00:30		
swim	50	×	10	1	0' 55"	4-7	FR スムース・ハード・ハード・スムーズ/12.5m T字ターン メリハリ 前横呼吸 ブイ周りの入りと立ち上がりのスピード・切り返しを意識 ストロークテンポ・リズムを大切に 身体が上がりすぎない 上下動少なく 力が上へ逃げないように注意 がむしゃらにスピードを出さないように注意	500	0:09:10		
									0:05:00		
選手・学生メニュー↓											
swim	200	×	4	2	3' 15"	3~7	FR 1:E-E-E-SH/周 2:E-E-SH-SH/周 3:E-SH-SH-E/周 4:SH	1600	0:26:00		
		×	1	1	1' 00"	1	セットレスト60秒		0:01:00		
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00		
Total								5350	1:58:00		

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	×	4	1	0' 45"	3	FR フロントスカーリング ヘッドダウン 体重移動 腰を落とさない 肘立て	100		0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR 片手スカーリング 奇数右 偶数左 肘外向き 横の動き	150		0:04:30
	25	×	6	1	0' 30"	3	FR 5ドッグ 5ストローク 体重移動 身体の寄せ込み	150		0:03:00
swim	50	×	5	1	0' 55"	4~6	FR DES フォーム〜スムーズハード 脈上げ スピードを上げて崩れない	250		0:04:35
		×	1	3	0' 30"	1	セットレスト30秒			0:01:30
Pswim	100	×	3	2	1' 40"	5	FR DPS 12ストローク HR24~26 大きな泳ぎ ストロークテンポ 一定	600		0:10:00
	200	×	2	2	3' 20"	5	FR ↓100mの泳ぎをキープ	800		0:13:20
		×	1	1	1' 00"		セットレスト60秒			0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR 片手スカーリング ヘッドアップ 奇数右 偶数左 キックあり 肘立て	150		0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR ワイドドッグプル ヘッドアップ キックあり 大きなキャッチ 肘立て 寄せ込み	150		0:04:30
		×	1	1	0' 30"	1	セットレスト30秒			0:00:30
swim	50	×	10	1	0' 55"	4-7	FR スムース・ハード・ハード・スムーズ/12.5m T字ターン メリハリ 前横呼吸 ブイ周りの入りと立ち上がりのスピード・切り返しを意識 ストロークテンポ・リズムを大切に 身体が上がりすぎない 上下動少なく 力が上へ逃げないように注意 がむしゃらにスピードを出さないように注意	500		0:09:10
										0:05:00
選手・学生メニュー↓										
swim	200	×	3	2	4' 00"	3~7	FR 1:E-E-E-SH/周 2:E-E-SH-SH/周 3:E-SH-SH-E/周 4:SH	1200		0:24:00
		×	1	1	1' 00"	1	セットレスト60秒			0:01:00
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								4700		1:54:55