

A										
			Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time	
W-up										
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' 40"	3	FR	1~3本 12サイドキックチェンジ 4~6本 6サイドキックチェンジ	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル キックあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	3-6	FLY・FR	奇数:バタフライ 右手→左手→両手の繰り返し 片手は呼吸横 偶数:スイム スムースハード セットレスト30秒	150	0:04:00
			1	2	0' 30"					0:01:00
pull	150	×	9	1	1' 55"	4	FR	パドル+ブイ HR22~24 ストローク長・テンポを一定	1350	0:17:15
	300	×	4	1	3' 55"	4	FR	ブイのみ HR22~24 パドルを外しても水の引っ掛かりを感じる	1200	0:15:40
			1	1	0' 30"					0:00:30
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	×	4	1	0' 40"	3	FR	1~2本 フロントスカーリング 3~4本 フィニッシュスカーリング プルブイ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	4	FLY・FR	奇数:FLYプル+FRキック 偶数:FR スイム セットレストなし	100	0:02:40
swim	50	×	3	3	0' 45"	3~7	FR	1~3本DES ストローク数固定でタイムを上げていく テンポ重視	450	0:06:45
選手・学生メニュー↓										
swim	50	×	30	1	0' 45"	5	FR	HR25~27(HR150~162) フットタッチ 設定心拍ゾーンで泳げているか適宜HRチェック 15~16回/6秒	1500	0:22:30
cho		×	1	1	5' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー		0:05:00
swim	50	×	2	1	3' 00"	8	FR	DIVE 1本1本最大努力	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:10:00
Total									6000	2:10:00

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	1~3本 12サイドキックチェンジ 4~6本 6サイドキックチェンジ	150			0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3 FR	1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル キックあり	150			0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3-6 FLY・FR	奇数:バタフライ 右手→左手→両手の繰り返し 片手は呼吸横	150			0:04:30
			1	2	0' 30"		偶数:スイム スムースハード セットレスト30秒				0:01:00
pull	200	×	4	1	3' 00"	4 FR	DPS HR22~24 パドル+ブイ	800			0:12:00
swim	200	×	4	1	3' 00"	5 FR	スムーズ HR24~26	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	×	4	1	0' 50"	3 FR	1~2本 フロントスカーリング 3~4本 フィニッシュスカーリング プルブイ	100			0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	3 FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100			0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	4 FLY・FR	奇数:FLYプル+FRキック 偶数:FR スイム セットレストなし	100			0:02:40
swim	50	×	1	5	0' 40"	7 FR	ハード テンポ重視 ガムシヤラにはならない	250			0:03:20
	100	×	1	5	1' 50"	2 FR	DPS HR20~22 リカバリー 心拍を整える	500			0:09:10
選手・学生メニュー↓											0:05:00
swim	50	×	6	4	0' 45"	7 FR	アベレージアップ or ショートレスト フットタッチ	1200			0:18:00
			1	3	1' 30"		セットレスト1分30秒				0:04:30
cho		×	1	1	5' 00"	1 CHO	好きな種目でリカバリー				0:05:00
swim	50	×	2	1	3' 00"	8 FR	DIVE 1本1本最大努力	100			0:06:00
DOWN	100	×	1	1				100			0:10:00
Total								5050			2:10:10

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	1~3本 12サイドキックチェンジ 4~6本 6サイドキックチェンジ	150		0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3 FR	1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル キックあり	150		0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3-6 FLY-FR	奇数:バタフライ 右手→左手→両手の繰り返し 片手は呼吸横	150		0:04:30
			1	2	0' 30"		偶数:スイム スムースハード セットレスト30秒			0:01:00
pull swim	200	×	4	1	3' 20"	4 FR	DPS HR22~24 パドル+ブイ	800		0:13:20
	200	×	4	1	3' 20"	5 FR	スムーズ HR24~26	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	×	4	1	0' 50"	3 FR	1~2本 フロントスカーリング 3~4本 フィニッシュスカーリング プルブイ	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	3 FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	4 FLY-FR	奇数:FLYプル+FRキック 偶数:FR スイム	100		0:02:40
							セットレストなし			
swim	50	×	1	4	0' 45"	7 FR	ハード テンポ重視 ガムシヤラにはならない	200		0:03:00
	100	×	1	3	2' 00"	2 FR	DPS HR20~22 リカバリー 心拍を整える	300		0:06:00
選手・学生メニュー↓										0:05:00
swim	50	×	6	4	0' 45"	7 FR	アベレージアップ or ショートレスト フットタッチ	1200		0:18:00
			1	3	1' 30"		セットレスト1分30秒			
cho		×	1	1	5' 00"	1 CHO	好きな種目でリカバリー			0:05:00
swim	50	×	2	1	3' 00"	8 FR	DIVE 1本1本最大努力	100		0:06:00
DOWN	100	×	1	1				100		0:10:00
Total								4800		2:09:20