

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' 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	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	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	×	3	4	0' 30"	3~6	FR	1~3本DES イージー~スムーズハード 脈上げ	300	0:06:00
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30
P/S	100	×	9	2	1' 20"	4	FR	HR22~24 テンポ重視 1st ブイのみ 2st スイム	1800	0:24:00
			1	1	0' 30"			ブイを外しても水の引っ掛かりと体重移動を感じる		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 キックあり	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	×	6	1	0' 40"	3・5	FLY・FR	奇数:FLY 右手→左手→両手の繰り返し 呼吸横 偶数:FR スムース	150	0:04:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
swim	50	×	8	1	0' 50"	3~8	FR	E-H-H-E / 12.5m	400	0:06:40
								ターン前・ターン後をスムーズにスピードを出す		0:05:00
レース組↓										
swim	50	×	4	2	0' 40"	7	FR	ブロークン 400mレースペース フットタッチ 1本目DIVE	400	0:05:20
		×	1	1	3' 00"	1		レスト		0:03:00
ベース組↓										
P/PS	200	×	6	2	2' 50"	4	FR	前横 T字 スムース HR24前後 ストロークテンポ 水の引っ掛かり・体重移動	2400	0:34:00
			1	1	0' 30"			1st ブイのみ 2st パドルスイム セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									6750	2:14:10

B											Distance	Time
			Set	Cycle	強度	種目	目的					
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	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり			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	×	3	4	0' 30"	3~6	FR	1~3本DES イージー~スムーズハード 脈上げ			300	0:06:00
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒				0:01:30
swim												
1)	100	×	1	4	1' 25"	6	FR	スムーズハード レースペース HR25~			400	0:05:40
2)	100	×	2	4	1' 35"	3	FR	スムーズ HR20~24 レストなし			800	0:12:40
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 ブイのみ			100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル ブイのみ			100	0:03:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒				0:00:30
pull	100	×	10	1	1' 35"	4	FR	イーブンペース HR22~26 ブイのみ			1000	0:15:50 0:05:00
レース組↓												
swim	50	×	4	2	0' 45"	7	FR	ブロークン 400mレースペース フットタッチ 1本目DIVE			400	0:06:00
		×	1	1	3' 00"	1		レスト				0:03:00
ベース組↓												
P/PS	200	×	5	2	3' 10"	4	FR	前横 T字 スムース HR24前後 ストロークテンポ 水の引っ掛かり・体重移動			2000	0:31:40
			1	1	0' 30"			1st ブイのみ 2st パドルスイム セットレスト30秒				0:00:30
DOWN	100	×	1	1							100	0:05:00
Total											6200	2:13:30

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 片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	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	×	3	4	0' 30"	3~6	FR 1~3本DES イージー~スムーズハード 脈上げ	300	0:06:00
			1	3	0' 30"		セットレスト30秒		0:01:30
swim									
1)	100	×	1	4	1' 35"	6	FR スムースハード レースペース HR25~	400	0:06:20
2)	100	×	2	4	1' 45"	3	FR スムース HR20~24 レストなし	800	0:14:00
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 ブイのみ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR 1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル ブイのみ	100	0:03:00
			1	1	0' 30"		セットレスト30秒		0:00:30
pull	100	×	8	1	1' 45"	4	FR イーブンペース HR22~26 ブイのみ	800	0:14:00 0:05:00
レース組↓									
swim	50	×	4	2	0' 45"	7	FR ブロークン 400mレースペース フットタッチ 1本目DIVE	400	0:06:00
		×	1	1	3' 00"	1	レスト		0:03:00
ベース組↓									
P/PS	200	×	5	2	3' 10"	4	FR 前横 T字 スムース HR24前後 ストロークテンポ 水の引っ掛かり・体重移動	2000	0:31:40
			1	1	0' 30"		1st ブイのみ 2st パドルスイム セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00
Total								6000	2:13:40