

A										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	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 ~50	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 ~50	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
	50	×	3	2	0' 45"	3~6 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード 脈上げ・メインへの準備 適宜前横呼吸	300	0:04:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
P/S	100	×	8	3	1' 20"	4 60~70	FR	T字 HR22~24 テンポ重視 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ 3st スイム	2400	0:32:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 水の引っ掛かりと安定した体幹の獲得 適宜前横呼吸		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' 40"	3 ~50	FR	ヘッドアップスカーリング 1~2本 フロント 3~4本 フィニッシュ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3 ~50	FR	奇数:FLY 右手→左手→両手の繰り返し 片手呼吸横	100	0:02:40
			1	1	0' 30"	~50		セットレスト30秒		0:00:30
swim	25	×	3	4	0' 40"	3~6 50~80	FR	1~3本DES イージー~スムーズハード	300	0:08:00
								シンクロスイム:1セット毎に合わせる相手をチェンジ		
									100	0:05:00
選手・学生メニュー↓										
swim	100	×	1	8	1' 15"	5 70~80	FR	テンポ泳	800	0:10:00
	200	×	1	8	2' 40"	4 60~70	FR	スムーズ 上がった心拍を落ち着かせる スピードの出し入れ 心拍コントロール	1600	0:21:20
cho	100	×	1	1	5' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:05:00
swim	200	×	6	1	2' 50"	4 60~70	FR	スムーズ HR24前後 ストロークテンポ 水の引っ掛かり・体重移動	1200	0:17:00
								シンクロスイム:1本毎に合わせる相手をチェンジ		
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									7950	2:24:00

B										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	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	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	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
swim	50	×	3	2	0' 50"	3~6	FR	1~3本DES イージー~スムーズハード 脈上げ	300	0:05:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
P/S	100	×	6	3	1' 30"	4	FR	スムーズ HR22~24 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ 3st スイム テンポ重視	1800	0:27:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 水感・水の引っ掛かりを感じられる様に		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' 45"	3	FR	ヘッドアップスカーリング 1~2本 フロント 3~4本 フィニッシュ キックあり	100	0:03:00
	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 ヘッドアップ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 呼吸横	100	0:02:40
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
P/S	50	×	5	2	0' 50"	3-6	FR	T字ターン 前横呼吸 スムース・ハード・ハード・スムーズ/12.5m	500	0:08:20
			1	1	0' 30"			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	100	0:00:30
								前横呼吸で身体が上がりすぎない 上下動を少なく	100	0:05:00
								1st パドルスイム 2st スイム セットレスト30秒		
選手・学生メニュー↓										
swim	100	×	1	7	1' 20"	5	FR	テンポ泳	700	0:09:20
	200	×	1	7	2' 50"	4	FR	スムーズ 上がった心拍を落ち着かせる	1400	0:19:50
								スピードの出し入れ 心拍コントロール		
cho	100	×	1	1	5' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:05:00
swim	200	×	5.5	1	3' 00"	4	FR	スムーズ HR24前後 ストロークテンポ 水の引っ掛かり・体重移動	1100	0:16:30
								シンクロスイム:1本毎に合わせる相手をチェンジ		
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									7200	2:21:00

C										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	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	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	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
	50	×	3	2	0' 55"	3~6	FR	1~3本DES イージー~スムーズハード 脈上げ	300	0:05:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
P/S	100	×	5	3	1' 40"	4	FR	スムーズ HR22~24 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ 3st スイム テンポ重視	1500	0:25:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 水感・水の引っ掛かりを感じられる様に		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' 45"	3	FR	ヘッドアップスカーリング 1~2本 フロント 3~4本 フィニッシュ キックあり	100	0:03:00
	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 ヘッドアップ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 呼吸横	100	0:02:40
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
P/S	50	×	5	2	0' 55"	3-6	FR	T字ターン 前横呼吸 スムース・ハード・ハード・スムーズ/12.5m	500	0:09:10
			1	1	0' 30"			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		0:00:30
								前横呼吸で身体が上がりすぎない 上下動を少なく	100	0:05:00
								1st パドルスイム 2st スイム セットレスト30秒		
選手・学生メニュー↓										
swim	250	×	1	8	3' 55"	4	FR	テンポ泳	2000	0:31:20
cho	100	×	1	1	5' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:05:00
swim	200	×	5.5	1	3' 10"	4	FR	スムーズ HR24前後 ストロークテンポ 水の引っ掛かり・体重移動	1100	0:17:25
								シンクロスイム:1本毎に合わせる相手をチェンジ		
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									6800	2:23:25