

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	×	4	1	0' 40"	3	50	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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	50	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	100	0:02:40
	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	3	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30
P/S	300	×	4	2	4' 10"	3~4	60~70	FR	スムーズ HR22~24 1st ブイのみ 2st スイム	2400	0:33:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒 適宜前横呼吸を織り交ぜながら心拍を安定させる テンポ重視 水感・水の引っ掛かりを感じられる様に		0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	50	×	3	4	0' 50"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード 前横呼吸 ストロークテンポ・リズムを大切に	600	0:10:00
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										4300	1:24:30

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	×	6	1	0' 45"	3	50	FR	奇:6サイドキックチェンジ 偶:片手スカーリング 5スカーリングチェンジ	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	3	50	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	0:03:00
	50	×	3	2	0' 50"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード	300	0:05:00
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
swim											
1)	50	×	12	1	0' 50"	3	50~70	FR	一定ペース 前横呼吸	600	0:10:00
2)	100	×	6	1	1' 35"	4	60~70	FR		600	0:09:30
3)	200	×	3	1	3' 00"	5	70~80	FR		600	0:09:00
			1	2	0' 30"				1)→2)→3) レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	0:02:40
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
swim	25	×	2	3	0' 40"	6	80~	FR	フローティングスタート 奇:12.5mヘッドアップハード 偶:25mハード	150	0:04:00
	50	×	1	3	1' 30"	2	60~70	FR	イージー	150	0:04:30
			1	2	0' 30"						0:01:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									3500	1:25:00	

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	×	6	1	0' 45"	3	50	FR	奇:6サイドキックチェンジ 偶:片手スカーリング 5スカーリングチェンジ	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	3	50	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	0:03:00
	50	×	3	2	0' 55"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード	300	0:05:30
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
swim											
1)	50	×	10	1	0' 55"	3	50~70	FR	一定ペース 前横呼吸	500	0:09:10
2)	100	×	6	1	1' 45"	4	60~70	FR		600	0:10:30
3)	200	×	3	1	3' 20"	5	70~80	FR		600	0:10:00
			1	2	0' 30"				1)→2)→3) レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	0:02:40
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
swim	25	×	2	3	0' 40"	6	80~	FR	フローティングスタート 奇:12.5mヘッドアップハード 偶:25mハード	150	0:04:00
	50	×	1	2	1' 30"	2	60~70	FR	イージー	100	0:03:00
			1	2	0' 30"						0:01:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									3350	1:25:10	