

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	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	0:04:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 奇:右手 偶:左手	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR	ドックプル 5ストロークずつヘッドアップ・ノーマル繰り返し	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	0:02:40
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	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	4	0' 30"			セットレスト30秒		0:02:00
P/S	100	×	13	2	1' 20"	4	FR	スムーズ HR22~24 適宜前横呼吸	2600	0:34:40
			1	1	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 1st ブイのみ 2st スイム		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
swim	50	×	3	3	0' 50"	3~7	FR	T字 1~3本 DES フォーム~ハード 筋出力 適宜前横呼吸	450	0:07:30
								ストロークテンポ・リズムを大切に 筋肉の張りや出力具合の確認		0:05:00
選手・学生メニュー↓										
swim	200	×	3	3	2' 25"	6~7	FR	ショートレスト HR26~28 ストロークテンポ 水の引っ掛かり・体重移動	1800	0:21:45
			1	2	3' 00"			適宜前横呼吸		0:06:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									6250	1:59:15

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"	2	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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	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	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	0:05:00
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30
swim											
1)	200	×	1	6	3' 05"	4	60~70	FR	スムーズ HR22~24	1200	0:18:30
2)	100	×	1	5	1' 25"	5	70~80	FR	テンポアップ 一定ペース HR26~28 1)→2) レストなし 2)→1) レストなし	500	0:07:05
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"	2	~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' 45"	2	~50	FR	ドックプル 5ストロークずつヘッドアップ・ノーマル繰り返し	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~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	50	×	3	3	0' 55"	3~7	50~80	FR	T字 1~3本 DES フォーム~ハード 筋出力 適宜前横呼吸 ストロークテンポ・リズムを大切に	450	0:08:15
											0:05:00
選手・学生メニュー ↓											
swim	100	×	5	3	1' 30"	6~7	80~	FR	アベレージアップ HR28~	1500	0:22:30
			1	2	3' 00"						0:06:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									5200	1:58:20	

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	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	0:10:00 0:07:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	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	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 セットレスト30秒	300	0:05:00 0:01:30
swim											
1)	200	×	1	5	3' 25"	4	60~70	FR	スムーズ HR22~24	1000	0:17:05
2)	100	×	1	5	1' 35"	5	70~80	FR	テンポアップ 一定ペース HR26~28 1)→2) レストなし 2)→1) レストなし	500	0:07:55
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"	2	~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' 45"	2	~50	FR	ドックプル 5ストロークずつヘッドアップ・ノーマル繰り返し	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横 セットレスト30秒	100	0:02:40 0:00:30
swim	50	×	3	3	0' 55"	3~7	50~80	FR	T字 1~3本 DES フォーム~ハード 筋出力 適宜前横呼吸 ストロークテンポ・リズムを大切に	450	0:08:15 0:05:00
選手・学生メニュー↓											
swim	50	×	5	3	1' 30"	6~7	80~	FR	アベレージアップ HR28~	750	0:22:30 0:06:00
			1	2	3' 00"						
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									4250	1:57:45	