

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	×	12	2	1' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 適宜前横呼吸	2400	0:32:00
			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	4	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	600	0:10:00
			1	1	0' 30"			2セット後、周り方チェンジ 30秒レスト 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		0:00:30 0:05:00
選手・学生メニュー↓										
swim	400	×	1	5	5' 00"	6~7	FR	テンポ HR26~28 レース巡航ペース	2000	0:25:00
	100	×	1	4	2' 00"	3~4	FR	リカバリー HR22~24	400	0:08:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									6800	2:04:50

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)	100	×	7	1	1' 35"	3	50~70	FR	前横呼吸 HR22~24	700	0:11:05
1)	100	×	5	1	1' 30"	4	65~75	FR	前横呼吸 HR24~26	500	0:07:30
2)	100	×	3	1	1' 25"	5	70~80	FR	前横呼吸 HR26~28	300	0:04:15
			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"	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	4	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	600	0:11:00
			1	1	0' 30"				2セット後、周り方チェンジ 30秒レスト		0:00:30
									ストロークテンポ・リズムを大切に		0:05:00
選手・学生メニュー ↓											
swim	400	×	1	5	5' 30"	6~7	75~85	FR	テンポ HR26~28 レース巡航ペース	2000	0:27:30
	50	×	1	4	1' 30"	3~4	50~70	FR	リカバリー HR22~24	200	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										5850	2:04:50

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"	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' 55"	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	0:05:30
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	6	1	1' 45"	3	50~70	FR	前横呼吸 HR22~24	600	0:10:30
1)	100	×	4	1	1' 40"	4	65~75	FR	前横呼吸 HR24~26	400	0:06:40
2)	100	×	3	1	1' 35"	5	70~80	FR	前横呼吸 HR26~28	300	0:04:45
			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"	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	4	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	600	0:11:00
			1	1	0' 30"				2セット後、周り方チェンジ 30秒レスト		0:00:30
									ストロークテンポ・リズムを大切に		
選手・学生メニュー↓											0:05:00
swim	300	×	1	5	4' 30"	6~7	75~85	FR	テンポ HR26~28 レース巡航ペース	1500	0:22:30
	100	×	1	4	2' 30"	3~4	50~70	FR	リカバリー HR22~24	400	0:10:00
swim	300	×	1	5	5' 00"	6~7	75~85	FR	テンポ HR26~28 レース巡航ペース	1500	0:25:00
	50	×	1	4	2' 00"	3~4	50~70	FR	リカバリー HR22~24	200	0:08:00
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										7050	2:36:25