

A											
			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	×	6	1	0' 40"	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	0:04:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	50	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	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	0:02:40
	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
	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	4	0' 30"				セットレスト30秒		0:02:00
P/S	100	×	12	2	1' 20"	3~4	50~70	FR	スムーズ HR22~24 適宜前横呼吸 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	2400	0:32:00
			1	1	0' 30"						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	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 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	600	0:10:00
			1	1	0' 30"						0:00:30
											0:05:00
選手メニュー ↓											
swim	400	×	1	5	5' 00"	6~7	75~85	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	50~70	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	×	6	1	0' 45"	2	50	FR	奇:12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"	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	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
swim											
1)	50	×	6	2	0' 45"	6	70~80	FR	ハード HR26~28	600	0:09:00
2)	100	×	3	2	1' 35"	3	50~70	FR	スムーズ HR22~24	600	0:09:30
			1	1	1' 00"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 1セット目:パドルスイム 2セット目:スイム		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	ヘッドアップ片手スカーリング 奇:右手 偶:左手 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	100	×	11	1	1' 30"	4	60~70	FR	T字 適宜前横呼吸 ストロークテンポ・リズムを大切に	1100	0:16:30
											0:05:00
選手・学生メニュー↓											
swim	100	×	10	1	1' 20"	4	60~70	FR	HR 24~26 (144~156) イーブンペース	1000	0:13:20
			1	1	2' 00"						0:02:00
	100	×	8	1	1' 20"	6	70~80	FR	HR 26~28 (156~168) イーブンペース	800	0:10:40
			1	1	2' 00"						0:02:00
	100	×	6	1	1' 20"	8	85~	FR	HR 28~30 (168~180) イーブンペース	600	0:08:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6100		2:06:00

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"	2	50	FR	奇: 12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"	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	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
swim											
1)	50	×	6	2	0' 50"	6	70~80	FR	ハード HR26~28	600	0:10:00
2)	100	×	3	2	1' 45"	3	50~70	FR	スムーズ HR22~24	600	0:10:30
			1	1	1' 00"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
									1セット目:パドルスイム 2セット目:スイム		
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	ヘッドアップ片手スカーリング 奇:右手 偶:左手 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	100	×	9	1	1' 40"	4	60~70	FR	T字 適宜前横呼吸	900	0:15:00
									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	100	×	9	1	1' 30"	4	60~70	FR	HR 24~26 (144~156) イーブンペース	900	0:13:30
			1	1	2' 00"						0:02:00
	100	×	7	1	1' 30"	6	70~80	FR	HR 26~28 (156~168) イーブンペース	700	0:10:30
			1	1	2' 00"						0:02:00
	100	×	5	1	1' 30"	8	85~	FR	HR 28~30 (168~180) イーブンペース	500	0:07:30
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									5700	2:06:30	