

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	3	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	450		0:06:45
			1	4	0' 30"			セットレスト30秒			0:02:00
P/S	100	×	9	2	1' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 適宜前横呼吸	1800		0:24:00
			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			0:00:30
								1st ブイのみ 2st スイム			
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セットで周り方チェンジ			0:00:30
swim	50	×	3	2	0' 50"	3~7	FR	スムーズ・ハード・ハード・スムーズ/12.5m T字ターン 前横呼吸	300		0:05:00
			1	1	0' 30"			セットで周り方チェンジ			0:00:30
選手メニュー↓											
swim	300	×	5	1	4' 30"	3~6	FR	奇数:レースペース 偶数:リカバリースイム	1500		0:05:00
レース・学生メニュー↓											
swim	100	×	3	3	1' 15"	6~7	FR	集団泳 レースペース	900		0:11:15
			1	2	2' 00"						0:04:00
swim	25	×	6	1	1' 00"	7	FR	フローティングスタート レースペース	150		0:06:00
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									6800		1:52:50

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	3	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	450	0:07:30
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
Pswim/Swim											
1)	100	×	4	2	1' 30"	7	80~	FR	ハード HR26~30	800	0:12:00
1)	50	×	3	2	0' 50"	3	50~70		リカバリースイム	300	0:05:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
									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	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
	25	×	4	1	0' 45"	6	70~80	FR	フローティングスタート 15mハード 前横呼吸	100	0:03:00
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30
swim	50	×	3	4	1' 00"	2~6	50~80	FR	DES フローティングスタート T字ターン 前横呼吸	600	0:12:00
			1	1	0' 30"				2セットで周り方チェンジ レスト30秒		0:00:30
											0:05:00
レース・学生メニュー↓											
swim	100	×	3	3	1' 15"	6~7	80~	FR	集団泳 レースペース	900	0:11:15
			1	2	2' 00"						0:04:00
swim	25	×	6	1	1' 00"	7	80~	FR	フローティングスタート レースペース	150	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4400	1:51:45

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	3	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	450	0:08:15
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
Pswim/Swim											
1)	100	×	4	2	1' 40"	7	80~	FR	ハード HR26~30	800	0:13:20
2)	50	×	3	2	0' 55"	3	50~70		リカバリースイム	300	0:05:30
			1	1	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
									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	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
	25	×	4	1	0' 45"	6	70~80	FR	フローティングスタート 15mハード 前横呼吸	100	0:03:00
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30
swim	50	×	3	3	1' 00"	2~6	50~80	FR	DES フローティングスタート T字ターン 前横呼吸	450	0:09:00
			1	1	0' 30"				2セットで周り方チェンジ レスト30秒		0:00:30
											0:05:00
レース・学生メニュー↓											
swim	50	×	3	3	1' 20"	6~7	80~	FR	集団泳 レースペース	450	0:12:00
			1	2	2' 00"						0:04:00
swim	25	×	6	1	1' 00"	7	80~	FR	フローティングスタート レースペース	150	0:06:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									3900	1:52:05	