

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' 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	×	6	1	0' 45"	2	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	0:04:30
	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 メインへの準備	300	0:04:30
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30
swim											
1)	200	×	5	1	3' 00"	3~4	50~70	IM	スムーズ HR22~24 キャッチ・水の引っ掛かりと安定した姿勢の獲得	1000	0:15:00
2)	200	×	5	1	2' 40"	3~4	50~70	FR	↓ レストなし	1000	0:13:20
cho	25	×	6	1	0' 30"	1		CHO	好きな種目でリカバリー&適宜ドリル	150	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	スカーリング キャッチ・フィニッシュ/2本ずつ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	5ドックプル3ストローク	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	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
P/S	25	×	3	4	0' 30"	3~7	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード 筋刺激 ストロークテンポ・リズムを大切に 1・2set パドルスイム 3・4set スイム	300	0:06:00
											0:05:00
選手・学生追加メニュー↓											
P/S	200	×	5	3	2' 40"	4	60~70	FR	スムーズ HR22~24 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ 3st スイム	3000	0:40:00
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
									水感・水の引っ掛かりを感じられる様に		
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6800	2:11:50	

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	×	6	1	0' 45"	2	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	0:04:30	
	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 メインへの準備	300	0:05:00	
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30	
swim												
1)	100	×	8	1	1' 45"	4	50~70	IM	スムーズ HR22~24 キャッチ・水の引っ掛かりと安定した姿勢の獲得	800	0:14:00	
2)	100	×	7	1	1' 30"	4	50~70	FR	↓ レストなし	700	0:10:30	
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	スカーリング キャッチ・フィニッシュ/2本ずつ	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	5ドックプル3ストローク	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	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00	
P/S	25	×	3	4	0' 40"	3~7	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード 前横呼吸 筋刺激 ストロークテンポ・リズムを大切に 1・2set パドルスイム 3・4set スイム	300	0:08:00	
											0:05:00	
選手・学生追加メニュー↓												
pull	200	×	5	1	3' 00"	4	60~70	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	1000	0:15:00	
pull	200	×	4	1	3' 00"	4	60~70	FR	↓ ブイのみ	800	0:12:00	
swim	200	×	4	1	3' 00"	4	60~70	FR	↓ スイム	800	0:12:00	
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00	
									水感・水の引っ掛かりを感じられる様に			
DOWN	100	×	1	1							0:05:00	
Total											5900	2:10:30

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	×	6	1	0' 45"	2	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	0:04:30
	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 メインへの準備	300	0:05:30
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	7	1	1' 55"	4	50~70	IM	スムーズ HR22~24 キャッチ・水の引っ掛かりと安定した姿勢の獲得	700	0:13:25
2)	100	×	6	1	1' 40"	4	50~70	FR	↓ レストなし	600	0:10:00
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	スカーリング キャッチ・フィニッシュ/2本ずつ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	5ドックプル3ストローク	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	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
P/S	25	×	3	4	0' 40"	3~7	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード 前横呼吸 筋刺激 ストロークテンポ・リズムを大切に 1・2set パドルスイム 3・4set スイム	300	0:08:00
											0:05:00
選手・学生追加メニュー↓											
pull	200	×	4	1	3' 40"	4	60~70	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	800	0:14:40
pull	200	×	4	1	3' 40"	4	60~70	FR	↓ ブイのみ	800	0:14:40
swim	200	×	3	1	3' 40"	4	60~70	FR	↓ スイム	600	0:11:00
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
									水感・水の引っ掛かりを感じられる様に		
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5300	2:11:15	