

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	200	×	8	1	3' 00"	4	50~70	4S・FR	往:FLY・BC・BR・FR / 復:FR 様々な種目での水の捉え方	1600	0:24:00
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	50	×	6	2	0' 50"	2・7	50・80	FR	2イージー 1ハード ストロークテンポ・リズムを大切に 1set パドルスイム 2set スイム	600	0:10:00
											0:05:00
選手・学生メニュー↓											
P/S	400	×	3	3	5' 15"	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	3600	0:47:15
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
P/S	500	×	3	3	6' 30"	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	4500	0:58:30
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									11800	3:18:15	

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	×	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	200	×	7	1	3' 20"	4	50~70	4S・FR	往:FLY・BC・BR・FR / 復:FR 様々な種目での水の捉え方	1400	0:23:20
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	50	×	6	2	0' 50"	2・7	50・80	FR	2イージー 1ハード ストロークテンポ・リズムを大切に 1set パドルスイム 2set スイム	600	0:10:00
											0:05:00
選手・学生メニュー↓											
pull	300	×	4	1	4' 20"	4	60~70	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	1200	0:17:20
pull	300	×	4	1	4' 20"	4	60~70	FR	スムーズ HR22~24 ブイのみ	1200	0:17:20
swim	300	×	3	1	4' 20"	4	60~70	FR	スムーズ HR22~24 スイム	900	0:13:00
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6800	2:20:00	

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	×	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"					0:01:30	
swim	200	×	6	1	3' 40"	4	50~70	4S・FR	往:FLY・BC・BR・FR / 復:FR 様々な種目での水の捉え方	1200	0:22:00
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"					0:01:00	
P/S	50	×	6	2	0' 55"	2・7	50・80	FR	2イージー 1ハード ストロークテンポ・リズムを大切に 1set パドルスイム 2set スイム	600	0:11:00
										0:05:00	
記録会組メニュー↓											
swim	50	×	3	4	0' 45"	7	70~80	FR	ブローケン 400mレースペース フットタッチ 1本目DIVE	600	0:09:00
		×	1	3	3' 00"					0:09:00	
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3900	1:49:30	