

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	×	1	5	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	×	1	4	2' 45"	3~4	50~70	FR	↓	800	0:11:00
									1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	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 ブイあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	4	60~	BR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく ブイあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	5ドックプル3ストローク	100	0:02:40
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
P/S	50	×	3	4	0' 50"	3-7	50-80	FR	2フォーム 1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	600	0:10:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3900	1:27:30	

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	×	1	7	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	700	0:12:15
2)	100	×	1	7	1' 30"	4	50~70	FR	↓ 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	700	0:10:30
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~40	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 ブイあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	4	60~	BR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく ブイあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	5ドックプル3ストローク	100	0:02:40
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
P/S	50	×	3	4	0' 50"	3-7	50-80	FR	2フォーム 1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	600	0:10:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3500	1:25:45	

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	×	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	×	1	6	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	600	0:11:30
2)	100	×	1	6	1' 40"	4	50~70	FR	↓	600	0:10:00
									1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~40	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 ブイあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	4	60~	BR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく ブイあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	5ドックプル3ストローク	100	0:02:40
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
P/S	50	×	3	4	0' 55"	3-7	50-80	FR	2フォーム 1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	600	0:11:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3300	1:26:00	