

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' 05"	4	50~75	IM	奇:IM 偶:逆IM キャッチ・水の引っ掛かりと大きな泳ぎ	1600	0:24:40
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 パドルあり フリーキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	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 1set パドル+ブイ 2set パドルスイム 3-4set スイム	600	0:10:00 0:05:00
選手・学生メニュー ↓											
swim	400	×	2	1	5' 20"	3~4	60~70	FR	スムーズ HR22~24 スイム	800	0:10:40
pull	400	×	2	1	5' 15"	3~4	60~70	FR	↓ ブイのみ	800	0:10:30
pull	400	×	3	1	5' 10"	3~4	60~70	FR	↓ パドル+ブイ	1200	0:15:30
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
cho		×	1	1	5' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー		0:05:00
DIV	50	×	3	1	5' 00"	9	80~	FR	Best effort 筋パワー&神経系	150	0:15:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6650	2:28:50	

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	100	×	5	1	1' 35"	3	50~60	FR	スムーズ HR22~24 スイム	500	0:07:55
pull	100	×	5	1	1' 30"	3~4	50~70	FR	↓ ブイのみ	500	0:07:30
pull	100	×	5	1	1' 25"	4	60~70	FR	↓ パドル+ブイ	500	0:07:05
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
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 パドルあり フリーキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	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 1set パドル+ブイ 2set パドルスイム 3-4set スイム	600	0:10:00
選手・学生メニュー 別紙											
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3600		1:26:30

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	100	×	4	1	1' 45"	3	50~60	FR	スムーズ HR22~24 スイム	400	0:07:00
pull	100	×	4	1	1' 40"	3~4	50~70	FR	↓ ブイのみ	400	0:06:40
pull	100	×	4	1	1' 35"	4	60~70	FR	↓ パドル+ブイ	400	0:06:20
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
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 パドルあり フリーキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	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 1set パドル+ブイ 2set パドルスイム 3-4set スイム	600	0:11:00
選手・学生メニュー 別紙											
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3300	1:25:30	