

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	6	3' 05"	3~4	50~75	IM	キャッチ・水の引っ掛かりと大きな泳ぎ	1200	0:18:30
2)	100	×	1	5	1' 25"	3~4	50~75	FR	↓リラックス	500	0:07:05
									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 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	25	×	3	6	0' 30"	3~7	50~80	FR	2フォーム 1スムーズハード	450	0:09:00
									筋刺激 ストロークテンポ・リズムを大切に		
									パドル+ブイ・パドルスイム・スイム/2set毎		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	×	2	1	5' 10"	3~4	60~70	FR	↓ パドル+ブイ	800	0:10:20
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
DIV	50	×	1	1	5' 00"	9	80~	FR	Best effort 筋パワー&神経系	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6100	2:08:35	

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' 50"	2	FR	奇:気を付けローリングキック 偶:6サイドキック チェンジ	150		0:05:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	BR	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	×	4	1	0' 40"	2	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回している手側	100		0:02:40
	50	×	3	2	0' 50"	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	300		0:05:00
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:30
pull	100	×	10	1	1' 30"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 1~5本:パドル+ブイ 6~10本:ブイのみ	1000		0:15:00
swim	200	×	3	1	2' 55"	4	FR	↓ スイム	600		0:08:45
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒			0:00:30
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	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"	2	FR	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	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											
1)	50	×	2	3	0' 45"	7	FR	ハード 筋刺激 ストロークテンポ・リズムを大切に	300		0:04:30
2)	100	×	1	3	1' 40"	3	FR	リカバリー	300		0:05:00
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
								1set パドル+ブイ 2set パドルスイム 3set スイム			0:05:00
選手・学生メニュー ↓											
P/S	100	×	4	3	2' 00"	8	FR	1set パドルスイム 2set パドル+ブイ 3set ブイのみ	1200		0:24:00
			1	2	4' 00"			セットレスト4分			0:08:00
DIV	50	×	1	1	5' 00"	9	FR	Best effort 筋パワー&神経系	50		0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4950		2:08:55

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' 50"	2	FR	奇:気を付けローリングキック 偶:6サイドキック チェンジ	150		0:05:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	BR	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	×	4	1	0' 40"	2	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回している手側	100		0:02:40
	50	×	3	2	0' 55"	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	300		0:05:30
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:30
pull	100	×	8	1	1' 40"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 1~4本:パドル+ブイ 5~8本:ブイのみ	800		0:13:20
swim	200	×	3	1	3' 15"	4	FR	↓ スイム	600		0:09:45
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒			0:00:30
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	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"	2	FR	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	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											
1)	50	×	2	3	0' 50"	7	FR	ハード 筋刺激 ストロークテンポ・リズムを大切に	300		0:05:00
2)	100	×	1	3	1' 45"	3	FR	リカバリー	300		0:05:15
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
								1set パドル+ブイ 2set パドルスイム 3set スイム			0:05:00
選手・学生メニュー ↓											
P/S	100	×	4	3	2' 00"	8	FR	1set パドルスイム 2set パドル+ブイ 3set ブイのみ	1200		0:24:00
			1	2	4' 00"			セットレスト4分			0:08:00
DIV	50	×	1	1	5' 00"	9	FR	Best effort 筋パワー&神経系	50		0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4750		2:09:30