

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	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	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100	0:03:00
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	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	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
pull	100	×	8	1	1' 15"	4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	800	0:10:00
pull	100	×	8	1	1' 15"	4	FR	↓ ブイのみ	800	0:10:00
swim	100	×	8	1	1' 15"	4	FR	↓ スイム	800	0:10:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 水感・水の引っ掛かりを感じられる様に		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	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	×	4	1	0' 45"	3	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	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:02:40
swim	50	×	3	4	0' 50"	3~7	FR	T字ターン 1~3本 DES フォーム~スムーズハード 適宜前横呼吸 ストロークテンポ・リズムを大切に	600	0:10:00 0:05:00
浅海メニュー↓										
swim	400	×	2	1	5' 20"	4	FR	スムーズ HR22~25 スイム	800	0:10:40
pull	400	×	3	1	5' 10"	4	FR	↓ ブイのみ	1200	0:15:30
pull	400	×	3	1	5' 00"	4	FR	↓ パドル+ブイ	1200	0:15:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
選手・学生メニュー↓										
swim	200	×	3	3	2' 25"	6~7	FR	ショートレスト HR26~28 ストロークテンポ 水の引っ掛かり・体重移動	1800	0:21:45
			1	2	3' 00"			セットレスト3分		0:06:00
SKPS	800	×	1	1	15' 00"	3	FR	リカバリー S・K・P・S /200m毎	800	0:15:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									10150	2:56:25

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' 50"	2	50	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	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	片手スイム 奇: 右手 偶: 左手 呼吸: 回していない手側	100	0:03:00
	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 脈上げ・メインへの準備	300	0:05:00
			1	3	0' 30"					0:01:30	
pull	100	×	8	1	1' 30"	4	60~75	FR	スムーズ HR22~24 ブイのみ	800	0:12:00
swim	100	×	8	1	1' 30"	4	60~75	FR	↓スムーズなストロークと体重移動	800	0:12:00
				1	0' 30"						
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	6サイドキック チェンジ3秒ストップ パドルあり キックあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	2	50	FR	6サイドキック3ストローク キックあり	100	0:02:40
				1	2	0' 30"				0:01:00	
P/S	50	×	3	4	0' 50"	2~8	50~80	FR	1~3本DES フォーム~ハード ストロークとキックのタイミング	600	0:10:00
										0:05:00	
選手・学生メニュー ↓											
swim	100	×	3	5	1' 15"	6~7	75~85	FR	ショートレスト HR26~28 ストロークテンポ 水の引っ掛かり・体重移動	1500	0:18:45
			1	4	2' 00"					0:08:00	
SKPS	800	×	1	1	15' 00"	3	50~60	FR	リカバリー S・K・P・S /200m毎	800	0:15:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5900	2:12:15	

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' 50"	2	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	片手スイム 奇: 右手 偶: 左手 呼吸: 回していない手側	100	0:03:00
	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	×	7	1	1' 40"	4	FR	スムーズ HR22~24 ブイのみ	700	0:11:40
swim	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	↓スムーズなストロークと体重移動	600	0:10:00
			1		0' 30"			セットレスト30秒		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	6サイドキック チェンジ3秒ストップ パドルあり キックあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	6サイドキック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"	2~8	FR	1~3本DES フォーム~ハード ストロークとキックのタイミング	600	0:11:00
								1~2set パドルスイム 3~4set スイム		0:05:00
選手・学生メニュー ↓										
swim	100	×	3	4	1' 25"	6~7	FR	ショートレスト HR26~28 ストロークテンポ 水の引っ掛かり・体重移動	1200	0:17:00
			1	3	2' 00"			セットレスト2分		0:06:00
SKPS	800	×	1	1	19' 00"	3	FR	リカバリー S・K・P・S /200m毎	800	0:19:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5350	2:13:20